A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
III. ÉVFOLYAM
1967.

I.

Kozák Lajos felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

TARTALOM

L. dr. Makkár Márta: Vizsgálatok az optimális megterhelés normarendszerének kialakításához 1

Varga Sándor: A tanítás eredményességének vizsgálata és tapasztalatai Budapesten 5

Nádoriné Gombos Marianna: Szempontok a személyiség megismeréséhez és jellemzéséhez (II.) 8

Mányai Judit: A siker—kudarc magyar nyelvű irodalmából 12

Tiboldi Tibor: Kislabdahajítás szökkenéssel 16

Dr. Kalmár Lajosné: A zenéhez szoktatás játékos módszere a művészi tornában .. 18

Ginder K.—dr. Novák L.-né: Gyakorlatsorozatok reggeli tornához 23

Dr. Bakonyi Ferenc: Matematikai-statisztikai módszerek a testnevelés-kutatásban (I.) 27

SZEMLE

E számunk munkatársai: Dr. Bakonyi Ferenc TTKI osztályvezető, Budapest; *Ginder Katalin* tanár, Pécs; *dr. Kalmár Lajosné* főisk. docens, Eger; *L. dr. Makkár Márta* főisk. adjunktus, Budapest; *Mányai Judit* tanszéki munkatárs, Budapest; *Nádoriné Gombos Marianna* pszichológus, Budapest; *dr. Novák Lászlóné* tanár, Pécs; *Takács Ferenc* főisk. tanársegéd, Budapest; *Tiboldi Tibor*, az OPI munkatársa, Budapest; *Varga Sándor* vez. szakfelügyelő, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

66.1922 Egyetemi Nyomda, Budapest

Vizsgálatok az optimális megterhelés norma-rendszerének kialakításához

L. DR. MAKKÁR MÁRTA

1. *A kérdésfeltevés.* Az általános iskolai testnevelés tantervi anyagának természetes mozgásaiból összeállított standard terhelések milyen elváltozásokat okoznak 5. osztályban a keringési és a légzési rendszerben, milyen összefüggésük van a teljesítményekkel, illetve néhány antropológiai adattal. — Jelen esetben — jól lehet pedagógiai-lélektani vizsgálatról van szó — az élettani funkciók változásaiból vonunk le következtetéseket, mert a teljesítmény megállapításában döntő szerepe a fiziológiai módszereknek van.

A testnevelés sajátos feladatainak megvalósítása elsődlegesen a tanulók egészségének megőrzését, megszilárdítását, a teljesítőképesség fejlesztését, a mozgásvágy kielégítését kell hogy szolgálja. Társadalmi, pedagógiai cél kívánja az első két feladat megoldását, ugyanakkor a fejlődő gyermekek életkori sajátosságai követelik a mozgásvágy kielégítését. Ezek közül bármelyik feladatot kiemeljük, hogy általa a fejlődést (fejlesztést) szolgáljuk, sikertelen és esetleg végzetes lesz a törekvésünk. Ha minimális mozgásterhelést alkalmazunk, a minimális követelmény demoralizál, a maximális pedig fáradtságot, streszt, esetleg súlyos sérülést okoz.

A fejlődés alapvető törvényszerűsége: a szerkezet és a funkció összefüggése. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlás (funkció), a tevékenység következtében bármilyen szerv, szerkezet vagy lelki megnyilvánulás differenciáltabb lesz, és ezáltal változatosabb és fokozatosabb tevékenység kifejtésére alkalmas. (2) — A biológiai organizáció funkcionális eredményének kell tekintenünk — mai tudásunk szerint — a lelki jelenségeket, például az emlékezetet, a gondolkodást, a figyelmet, és így tovább. Ugyanilyen értelemben szerkezet az emberi organizmus minden szervrendszere, szerve: az izomrendszer is. Nem közömbös ebből a szempontból, hogy a testnevelési órán az oktatandó ismeretanyag — a mozgásmennyiség (mint funkcionális inger) — a fejlődést szolgálja-e, optimális-e vagy maximális.

A Tanterv felhívja a figyelmet a követelmények — tanulók összetételének megfelelő — rendszeres ellenőrzésére. Ez az ellenőrzés és vizsgálat vonatkozhat természetesen egy-egy sajátos módszerre is. Pl. a circuit módszerrel tervezett testnevelési órát (3) melyik korosztálytól tanácsos és szabad tartani.

Kiváló pedagógusok, pszichológusok törekvése évtizedek óta, hogy kísérleti úton nyert adatokkal is alátámasszák az iskolai tantárgyak ismeretanyagának optimális voltát. Mind ez ideig azonban nem mondhatjuk, hogy bármelyik elméleti vagy gyakorlati tárgyban sikerrel járt volna a fejlesztést szolgáló, optimális „adag" körvonalazása. Látszólag a testnevelésben könnyebbnek tűnik erre a kérdésre a válaszadás. De ha neveléslélektani szempontból akarjuk megközelíteni ezt a kérdést, azonnal jelentkezik a nehézség. A 11 éves gyermektől nem várhatjuk, hogy maga állapítsa meg saját teherbíró képességét. (4) Ugyanakkor a tanár legkiválóbb módszere sem biztosíték ebben a vonatkozásban. Esetleg maximálisra fokozza az óra munkaintenzitását, ami nem jár egyértelműen kedvező eredménnyel. Ez vezetett arra a meggondolásra, hogy az élettani funkciók jelzéseiből, változásaiból vonjak le következtetést az optimális terhelés mértékére vonatkozóan.

Sportélettani vizsgálatok alkalmazzák az úgynevezett funkciós próbákat. Ezek a működési, terhelési próbák általában 3 részből állnak; a terhelés előtti, a terhelés alatti és a terhelés utáni vizsgálatokból. A terhelés

különböző mennyiségű és minőségű munka: térdhajlítás, guggolás, lépcsőnjárás stb. (Stepp-teszt, Kereszty-próba, Letunov-próba.) Terhelés hatására a szervezet különböző funkciói megváltoznak, amelyet közben is ellenőriznek, és a vizsgálat végén összehasonlítanak a terhelés előtti állapottal. A funkciós vizsgálatok közül a legelterjedtebbek: a vérkeringés, pulzus, a vérnyomás vizsgálatával foglalkoznak. Ezenkívül használják a vitálkapacitás-, a légzésszám-, a vérösszetétel-változást, a dinamométeres próbákat, melyek alapján a szervezet működésközbeni viselkedését, a megváltozott funkciókat ellenőrzik különböző megterhelésekre. (A műszeres vizsgálatok megbízhatóbbak: akár anyagcsere-vizsgálatot, EKG-felvételeket vagy az oxigénfogyasztás-mérést említjük.) (5)

Az említett vizsgálatok közül — lehetőségeimet és a felszerelést figyelembe véve — a szívműködés szaporaságának változásait és a légzésritmus változásait vizsgáltam egy osztályban, különböző kísérleti szituációkban, különböző standard terheléssel. *A célom az volt, hogy bizonyos elvi irányvonalakat kapjak az optimális megterheléshez.* (A kísérleteket a Testnevelési Főiskola egyik gyakorló általános iskolája 5/b vegyes osztályában végeztem.) Az osztály kiválasztásában az vezetett, hogy még a pubertás biológiai folyamatait is lehetőleg megelőzzem. Ennél a korosztálynál leginkább indokolt az optimális terhelés vizsgálata.

Abból az élettani megállapításból indultam ki, hogy az optimális terhelés a fiziológiai jellemzőket nem zavarhatja. Mivel adott esetben testnevelésről van szó, kell, hogy legyen pluszterhelés ami fejleszt és változtat. A változás mértéke olyan legyen, hogy az összes izgalmi tünetek 5 percen belül rendeződjenek.

2. *Vizsgálati módszer.* Minden tanulóról vizsgálati lapot szerkesztettem. Ezen rögzítettem az általános állapot adatait (relatív változatlan adatokat: születési év, testméretek stb. és relatív változó adatokat: szabad idő eltöltése, egészségi állapot). Fenti adatokat többnyire beszélgetéssel állapítottam meg. Figyelembe vettem továbbá a tanulmányi átlagot és a testnevelési osztályzatot, valamint a tanulók fejlettségi státusát (status = meghatározható pillanatnyi állapot) jellemzőit is. Ezek után *vakkísérletben* a pulzus és a légzés élettani ellenőrzését végeztem el. A pulzust a Lórenz-féle 5 másodpercenkénti számolással 5 percig végeztük álló testhelyzetben. (6—7.) A légzésszámolás 1 percig tartott. A tulajdonképpeni *kísérlet* 1 perces helybenfutás, a helyből magasugrás, dobás 2 kg-os tömött labdával, valamint kézügyességi feladat végrehajtása során történt. Elsősorban olyan módszereket választottam vizsgálataimhoz, melyet a testnevelő tanárok is alkalmazhatnak, megismételhetnek — miután azokhoz semmiféle eszköz, felszerelés nem szükséges.

3. *Általános állapot.* Születési idő, testméretek. Az osztályból 19 tanuló 11 éves, 7 12 éves, 1 túlkoros, 1 pedig 10 éves. Ezért a testméretek adatait a 11, a 11 és fél és a 11—12 évesek országos átlagaival hasonlítottam össze. (A gyermekkori testalkat jellegzetes méreteit dr. Viola adataival hasonlítottam össze.) (8) — Testsúlyban az osztály átlaga az országos átlaghoz viszonyítva is igen jó: 35,71 kg. (Országos átlag: fiúk: 33,0—34,6—36,3 kg; lányok: 33,9—35,9—38,4 kg.) Testmagasságuk átlaga 144,6 cm. (Országos átlag fiúknál 146,1 cm, lányoknál 144,2 cm.) A mellkastágulás, illetve a belégzés- és kilégzéskülönbség igen kedvező. A mellkastágulás osztályátlaga 7,5 cm. (Az országos átlag szerint mind a fiúknál, mind a lányoknál ez az érték 14½ éves korban jellemző.)

A viszonylag objektív kép kialakításához figyelembe vettem, hogy a *tanulók az iskolai elfoglaltságon kívül mivel töltik idejüket.* Erre a kérdésre zömmel három féle feleletet adtak: játszom, olvasok, sportolok (rendszeresen vív, úszik, atletizál stb.). A megkérdezettek közül a legtöbben a lecke megírása mellett játszanak: 41,3%-a, viszonylag kevés olvas: 24,1 (az 5. osztálynak sok az új tantárgya!), és meglepően magas arányban, 34,4%-ban sportolnak. Ez a szá-

zalékszám egyben azt is jelenti, hogy az osztályban 10 tanuló nemcsak a kötelező heti 2 testnevelési órán végez testgyakorlatokat, hanem azon kívül is, miáltal feltehetően jobb ideg-izom-koordinációval rendelkeznek.

„Volt-e vagy van-e valamilyen komolyabb betegséged?" kérdésre adott válaszok, valamint az orvosi törzslapok alapján megállapítottam, hogy az osztály ezek szerint 100%-ig egészségesnek mondható.

A tanulmányi átlag 3,41. Ebből 55% általános jó és jeles tanuló, közepes eredményű 31%, elégtelen 13,7%. A tanulmányi átlag az összes elméleti és gyakorlati tárgyak osztályzatából adódik, így természetesen a testnevelési osztályzatot is tartalmazza. Ennek ellenére külön kiemelem a testnevelési osztályzatot, mint ami viszonylag jó kifejezője — többek között — a mozgásanyag tudásszintjének. Testnevelésből az osztály átlaga 3,86, ami a tanulmányi átlagnál jóval magasabb. A jeles és jó 17,3%, a közepes 17,2%, az elégséges pedig 10,3%. Mindez azt mutatja, hogy testnevelésből az osztály jó színvonalon áll.

Fejlettségi színvonal. A konstitucionális adottságok az emberrel születnek. Az alkat külső jelei csak ifjú-, illetve felnőttkorban alakulnak ki véglegesen — de nem befolyásolhatatlanok. Ezt figyelembe véve, 11 éves tanulókat alkati jegyek alapján még utalás formájában sem osztályozhattam. Ehelyett a hosszanti növekedés, a csontrendszer és az izomzat tömege alapján — becsléssel — 4 csoportba soroltam a tanulókat, és ezt fejlettségi mutatónak tekintettem: 1. Visszamaradt (V): aki mind a hosszanti növekedésben, mind az izomzat tömegét illetően az osztály átlagához viszonyítva lemaradt. 2. Arányos (A): akinek a testmagassága és testsúlya korának megfelelő. 3. Zömök (Z): akinél a testsúly a testmagasság felett van. 4. Nyurga (Ny): akinél a hosszanti növekedés van túlsúlyban a testsúllyal szemben. Ezek alapján arányos fejlettségű a létszám 48,2%-a, zömök 20,6%-a, nyurga 13,7%, és visszamaradt a fejlődésben 17,5%.

4. *Kísérleti adatok bemutatása*

Az élettani funkciók értékeinek osztályátlagai feladatvégzés előtt és után

1. sz. táblázat

Mozgásfajták	L_1	L_2	P_1	P_2	P megnyugvási idő
Egyperces helybenfutás	27	28	113	136	2 perc 5 mp
Ugrás	27	27	103	117	2 perc 48 mp
Dobás	28	27	113	138	3 perc 13 mp
Kézügyesség	27	25	90	90	2 perc 3 mp

Magyarázat:

L_1 = légzésszám terhelés előtt
L_2 = légzésszám terhelés után
P_1 = alappulzus, terhelés előtti érték
P_2 = pulzusszám terhelés után

1 perces helybenfutás. Nem vállalhattam a kockázatot még egyéni tempó mellett sem, hogy a tanulók addig fussanak, amíg bírják. Ezért kötöttem meg az időt. (Gyakorlatban is 1 perces futásterheléssel végzik a funkciós vizsgálatokat.)

A *légzés* átlaga a nyugalmi 27/s-hoz viszonyítva 28/s-ra emelkedett. (A továbbiakban l. 1. sz. táblázatot!) Arjamov adataihoz viszonyítva (12 évesnél nyugalomban 20/s) mind a nyugalmi, mind a terheléses légzésszám magasnak tekinthető. Köztudomású, hogy a testgyakorlatok rendszeres végzésének hatására a légzés kiszélesedik, mélyebb

és kevesebb lesz. Az előbbi légzésszám-emelkedés a tanulók edzetlenségét bizonyítja. Az egyéni légzésritmusban nem történt változás 62%-nál, emelkedett a légzésszám 30,9%-nál, csökkent 6,8%-nál.

A nyugalmi *pulzusátlag*: 113/s. Terhelésre ez az érték (P_2) átlagban 23-mal emelkedett.

A légzésszámváltozás és a pulzusszám-emelkedés a szervezet alkalmazkodási fokát fejezi ki különböző mozgásingerekre. A mi szempontunkból a legfontosabb tényező minden terheléses vizsgálatánál a *pulzusmegnyugvási idő*. Orvosi vélemény, hogy a 60 mp-en túli pulzusmegnyugvás kóros. Ennek általában két oka lehetséges: 1. szervi, 2. a terhelési adag maximális (ami az organizmus maximális működését követeli), tehát nem az a terhelési adag, ami a fejlődést biztosítja. A vizsgált osztályban az eredmények az utóbbi esetet igazolják. Futásnál 1 percen belüli pulzusmegnyugvás mindössze a résztvevők 3,4%-nál, 1—2 perc között 34,4%, 2—5 perc között 55,4%, 5 percen túl 6,8%-nál következett be.

Szeretnék ezzel kapcsolatban hivatkozni arra, hogy az 5. osztály testnevelési tanterve közepes iramú futásban 4×30 mp-es teljesítményt ír elő — közben 20 mp-es pihentető járással. Gyakori azonban, hogy a testnevelési órákon nem tartják meg a 20 mp-es „szünetet", a levezető járást. Ez azt jelenti, hogy a 11 éves gyermekek 1 perc, 1,5 perc, illetve 2 percig egyfolytában végeznek közepes iramú futást. Egy osztály eredménye alapján nincs jogunk általános érvényű megállapítást tenni, a jelzés azonban kötelességünk. Vagy a tempót, vagy a munka hatásfokát befolyásoló tényezőt kell csökkenteni, vagy a tantervi előírást szigorúan betartani: pihenőket iktatni a megterhelések közé, ha a szervezet fejlődését akarjuk elősegíteni.

Ugrás

A kísérletet tanteremben, a tábla mellett, egyenként végeztettem. A tanulók tetszés szerinti kézben tartott krétával, nyújtott karral álltak a táblával szemben. A krétával kis vízszintes vonalat rajzoltak karmagasságuknak megfelelően. Ettől a vonaltól mértük az egyes ugrások nagyságát centiméterben. Páros lábról történt a felugrás — amilyen magasra tudtak —, közben a krétát a táblához ütötték, hogy a helye látható legyen. Összesen ötször ismételték meg a felugrást, az egyes ugrások után mindig egy kicsit jobbra lépve. Indítástól mértük az ugrások összidejét, utána az egyes emelkedések nagyságát cm-rel az induló magasságtól számítva. A kísérlet befejezésekor pulzust és légzést számoltunk.

Az ugrás egyéni tempóban való végrehajtása a *légzésritmusban* változást nem okozott. L_1 27 = L_2 27. Annál szembetűnőbb a *pulzusszám-emelkedés*, ami 17,2%-nál jelentkezett. Ez a 103-as (futásnál alacsonyabb) pulzusátlag +14-gyel való emelkedést mutat személyenként. A *pulzusmegnyugvás* ideje jobb a futás hasonló értékénél. 1 percen belül 10,3%-nál, 1—2 perc között 30,96%, 2—3 perc között 30,96%, 3—4 perc között 3,44%, 4—5 perc között 14,02%, 5 percen túl 10,32%-nál tért vissza a pulzus a nyugalmi szintre.

(FOLYTATJUK)

Tájékoztató irodalom:

1. Részletek a szerző bölcsészdoktori értekezéséből. 1965.
2. Radnai Béla: Neveléslélektan. Tk. 1961.
3. Hargittay György: Circuit rendszerű órák a lányok testnevelésében. A testnevelés tanítása. II. évf. 1966. 3. sz.
4. Dr. Kurt Biener: A tanulók túlterhelésének kérdése sportgyógyászati szempontból. Körpererziehung. 1961. 2. sz.
5. Dr. Kereszty Alfonz: Sportélettan. Bevezetés a sportorvostanba. I. rész. 1961.
6. Dr. Plenczner Sándor: A szív funkciós vizsgálata. Iskola és egészség. 1936.
7. Dr. Csinády Jenő és dr. Zeyk Domokos: Adatok serdülő korban levő fiúk érlökésleleteinek értékesítéséhez. „A Testnevelés" Sportorvos c. melléklete. 1939. Bp.
8. Dr. Nemessuri Mihály (szerk.): Bevezetés a sportorvostanba. Kézirat. Bp. 1961.
9. Arjamov: A gyermekkor sajátosságai.

A tanítás eredményességének vizsgálata és tapasztalatai Budapesten

VARGA SÁNDOR

A fővárosban a testnevelési szakfelügyelők az 1965—66. tanévben ellenőrzési módszer kísérleteként a tanítás eredményességének vizsgálatát 40 iskola 76 osztályában 109 óra meglátogatásával végezték.

A vizsgálat célja volt: megállapítani a tanulók adott időszakra meghatározott tudásszintjét a tantervi mozgásanyag és az ehhez kapcsolódó verseny- és játékszabályok elsajátításában, valamint a testnevelésnek a tanulók személyiségformálására irányuló hatását.

A látogatások tapasztalatait általánosítva a következőkben összegezhetjük:

1. A tanítás eredményességének vizsgálatát a nevelők nagyrésze — akik ebben eddigi jó munkájuk elismerésének lehetőségét látták — pozitív hozzáállással fogadták. Véleményük szerint munkájukról ilyen formában konkrétabb és összefoglalóbb képet tudnak nyújtani, szemben az eddigi tanmeneti haladás pillanatnyi helyzetét — és főleg módszerét — vizsgáló felügyeleti észrevételekkel. A látogatás ilyen módszerétől a nevelőknek csak kis része tartott, főleg azok, akiknek munkájához eddig is több segítséget kellett nyújtani a szakfelügyelőknek.

2. A tanulók reagálása hasonló volt a nevelőkéhez. Az eredményes munkát végző kartársak osztályai produkálni akartak, szinte versenylázban égve a gyakorlatanyagot igen nagy igyekezettel és magas szinten akarták bemutatni. Előfordult az is, hogy a tanulók erre az alkalomra a gyakorlóhelyeket dekorálták, virággal is díszítették.

Azoknak a kartársaknak az osztályaiban, akiknél a szakmai tevékenységben hiányosságok voltak, gátló hatásokat kellett megállapítani a tanulóknál is. Itt a tanulók lelkesedése és a munka intenzitása alacsonyabb volt, fél szemmel a szakfelügyelőt figyelték, ellentétben a fentebb említett jó előképzettségű osztályok tanulóival, akik annyira beleélték magukat a produktív tevékenységbe, hogy meg is feledkeztek a munkájukat figyelő külső személyekről.

3. A meglátogatott iskolák igazgatói és a tanácsok oktatási osztályai szívesen vették az ellenőrzésnek ezt a módszerét. Kifejezésre juttatták, hogy értékelő, irányító munkájukhoz ez a módszer az eddigieknél nagyobb segítséget ad.

A látogatás módszere

A tanítás eredményességének vizsgálata előtt az oktatás folyamatában a tanmeneti haladást vizsgáló óralátogatást végeztünk azokban az osztályokban is, ahol később a tanítás eredményességét vizsgáltuk. A szaktanárral az osztályok kiválasztása után — tanmenete figyelembevételével — már az óralátogatást megelőző napon közöltük a kiszemelt anyagrészeket. Ezek a tanterv előírása szerint a megvizsgált sportág (torna, atlétika, labdajáték) az adott időszakban legmagasabb szintű anyagát és összefüggéseit képezték. Megállapodtunk azokban a módszerekben és eljárásokban is, mellyel a meglátogatott tanár az óráját vezeti. Az órát a meglátogatott tanár vezette. Meghatározta a tanulók előtt a végrehajtásra kerülő mozgásanyagot, feladatokat, és azokat a módszereket is, mellyel a tanulók egymást segítve az anyagot bemutatták. A meglátogatott tanár ezen az órán új anyagot nem oktatott.

A fő követelmény a módszerrel szemben az volt, hogy a tanulók gyakorlati tevékenysége közben bíráljuk el azok tudásszintjét, azaz a tantervi anyag technikai (taktikai) végrehajtását.

Mivel a testnevelési tantervi anyag általában koncentrikusan bővül, a felmérésnek elsősorban arra kellett irányulnia, hogy

egy-egy évfolyamra, illetve a tanév egy-egy időszakára eső fő mozgásanyag feldolgozásának színvonalát megállapítsa, figyelembe véve:

a) Az adott iskola objektív helyzetét (létesítményi, dologi feltételeit);

b) Az oktatási folyamat fázisait (új ismeretek kialakítása, gyakorlása és felhasználása);

c) Általános iskolákban a választott kiegészítő, középiskolákban a választható alap- és kiegészítő tantervi anyagot. Ehhez hozzávéve olyan tényezőket is, mint a tanár és tanulói egy-egy sportág felé irányultsága, a tanár szakképzése (edzői képzettsége), a tanulók előképzettsége, testi képességei stb.

Több módszer kísérleteként a budapesti szakfelügyelői munkaközösség a következő módszert fogadta el:

— a szakfelügyelő a fentebb vázolt helyzet figyelembevételével ellenőrzési lapot készít, melyen az előre összeállított ellenőrizendő mozgásanyagot feltünteti. Ezt a szaktanárnak átadja. Pl.: általános iskolákban a fiúk részére magasugrás lépőtechnikával, ha a kiegészítő tantervi anyag az atlétika, akkor gurulótechnikával. A mozgásanyag pontos megjelölésével válik csak lehetővé, hogy a tanterv előírt anyagát vizsgálja.

A szakfelügyelő által megjelölt feladatok a teljes óra anyagát képezik és a tantervi mozgásanyag fő területeiből válogatják össze (torna, atlétika, játék). Csak így tud a felügyelet véleményt alkotni az arányos tantervi előrehaladás mértékéről. Ez a törekvés nem zárja ki egyes esetekben egy-egy tantervi részanyag, pl. csak a kézilabda oktatásának vizsgálatát.

Az értékelés módja

Az osztály minden tanulója végrehajtja az előírt mozgásanyagot, melynek értékelését a felügyelő nem osztályzattal, hanem a következő értékelési kategóriákkal rögzíti a maga feljegyzésében:

kiválóan végrehajtotta ... tanuló,
jól végrehajtotta ... tanuló,
megfelelően végrehajtotta ... tanuló,
nem tudta végrehajtani ... tanuló.

A kategóriákat az egyes sportágak mozgásfajtáiként értékeli, pl. terpeszátugrás ugrószekrényen, magasugrás gurulótechnikával, kézilabdában egykezes labdavezetés, kapura lövés stb.

Egy-egy sportág egy-egy mozgásanyagának bemutatása viszonylag rövid időt vesz igénybe. Ezt az osztály egésze folyamatosan végzi egymás után vagy csoportokban.

A reális értékelés miatt az osztály összteljesítményéről 5—6 ehhez hasonló mozgásanyagból — mely az adott osztály tantervi anyagát képezi — történhet felmérés, mely egy óra alatt lebonyolítható. Éppen ezért nem célszerű összetett gyakorlatokat vizsgálni, kivéve ha csak egy sportág vizsgálatát végezzük egy órán.

A mozgásanyag végrehajtása során a technikai végrehajtásra vonatkozó észrevételeit a szakfelügyelő feljegyzi. Ennek segítségével a jellemző technikai hiányosságokra az értékelésnél tényadatok birtokában tud észrevételeket tenni. Pl. középiskolában a súlylökésnél dobóterpesz felvétele, bal váll leejtése, befordulás hiánya stb. Futásnál a karok, lábak helyzete, a törzs forgatása (mint negatívum), a rajthelyzet felvétele, a távközben való futás, a célba érkezés elbírálása stb.

Tapasztalataink szerint a szakfelügyelő az osztályozással való elbírálástól — hacsak nem kifejezetten e kérdést vizsgálja — tartózkodjék a testnevelés osztályozásának sajátos helyzete miatt. (A tanulók testneveléshez való hozzáállása, önmagához viszonyított fejlődése, öntevékenysége stb.) A szaktanár osztályzatainak ellenőrzése, esetleg felülbírálása egy más ellenőrzés feladata lehet, e vizsgálatnál azonban az osztály átlagosztályzata és a szakfelügyelő megállapításai bonyodalmakat okoznának a teljes ismeretek hiánya miatt. Ezért a mozgásanyag eredményes végrehajtása elbírálásánál nem osztályzattal, hanem a már említett egyéb kategóriákkal célszerű megállapítani a tanulók tudásszintjét, mely csupán egy-egy mozgásanyag végrehajtására vonatko-

zik. Tapasztalataink szerint viszont helyes az az értékelés, ha az osztály összlétszámához viszonyított százalékos megosztásban mutatjuk ki a tanulók tudásszintjét az említett értékelési kategóriák felhasználásával.

Az eredményesség vagy eredménytelenség okainak feltárása

A tanulók tudásának a tantervi követelményekkel és módszertani útmutatókkal való összevetése alapján becsléssel megállapíthatók azok a technikai hiányosságok, melyek az oktatás módszeres felépítésének, a gyakoroltatásnak vagy a felhasználási készségnek hiányosságaiból következnek. Pl.: a távolugrás nekifutásából megállapítható az állórajt, a futótechnika, a fokozófutás alkalmazásának színvonala. A lapos ívű elugrásokból a rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek alkalmazásának hiányára lehet következtetni. Kosárlabdánál a lépéshibák a fektetett dobás végrehajtásánál, a lépésnyújtáshoz szoktatás vagy ütemérzék hiányából adódnak, melyek szintén az oktatás módszeres felépítésének elnagyolására és a gyakorlás hiányára vezethetők vissza.

A közösségi életre nevelés hiányosságát mutatja, ha a csapatjátékoknál sok egyéni, önző megoldással találkozunk, vagy ha a torna elemeinek bemutatásánál nem tudnak a tanulók egymásnak segítséget adni stb.

A szakfelügyelő ellenőrzése befejezésekor a tantárgy helyzetét értékeli. E helyzet értékelésének egyik összetevője a tantárgy tanítása eredményességének vizsgálata, mely konkrétumokkal támasztja alá a szakfelügyelő véleményének kialakítását.

Az eredményesség vagy eredménytelenség okainak megállapításánál igen fontos tényezőként kell figyelembe venni az iskola adottságát (létesítményi, dologi feltételeit). Figyelembe kell venni továbbá a tanulók fizikai állapotát és testi képességeit is.

A II. (könnyített) és a III. (gyógy) testnevelési csoportba sorolt tanulóknál a tanítás eredményességét nem mérjük fel. (E foglalkozások célja a II. csoportba sorolt tanulóknál elsősorban, a III. csoportnál kizárólag az egészségügyi rehabilitáció.)

Tapasztalataink szerint ahhoz, hogy a tantárgy helyzetéről megbízható véleményt alkosson a szakfelügyelő az egy iskolára eső látogatási óraszám (Budapesten ez az elmúlt tanévben az iskolák 50%-ának meglátogatása alapján iskolánkénti 7 óra átlag volt) egyharmadát, tehát Budapesten iskolánként kb. 2 órát célszerű a tanítás eredményességének vizsgálatára fordítani. A többi óraszámot pedig a tanmeneti haladás hagyományos módszereivel látogattuk. Természetesen ebben a tanórán kívüli sportfoglalkozások (úttörő sportmunka és középiskolai sportköri munka) is szerepelnek.

A tanítás eredményességének vizsgálatára vonatkozó tapasztalatokat az alábbiakban lehet összefoglalni:

1. Teljes és alapos képet ad a szaktanár munkájáról. Segíti az igazgatót megfelelő értékelésének kialakításában.

2. A tanárt rendszeres és tervszerű munkára, sőt önképzésre is serkenti, mert pontosan felmérhető oktató-nevelő munkája.

3. A tantervi anyag teljesítésével kapcsolatban konkrét megállapítások tehetők mind a tanári munka, mind pedig a tanterv teljesíthetősége szempontjából.

4. Feltárhatók (lezárt tantervi anyagról van szó!) azok az objektív és szubjektív okok, melyek az eredményesség vagy eredménytelenség eredői.

5. Kimutatható a tanterv tanítása annak arányaiban is (torna, atlétika, sportjáték).

6. A kimutatott tények a tanárt is meggyőzik, és a szakfelügyelő nem vádolható elfogultsággal fontos segítő-ellenőrző munkájában.

Szempontok a személyiség megismeréséhez és jellemzéséhez

NÁDORINÉ GOMBOS MARIANNA

(FOLYTATÁS)

Beszélgetés (exploráció)

A mindennapi beszélgetéstől abban különbözik, hogy a beszélgető partner személyiségét pedagógiai szempontból kívánjuk tanulmányozni.

1. Mit exploráljunk?

a) Első témakör a tanuló élettörténete. A külső fejlődési feltételekre vonatkozó kérdések az otthoni kapcsolatokra, a testvérek számára, a tanulónak a testvérsorban elfoglalt helyére, a lezajlott betegségekre, az iskolai pályafutásra irányuljanak. Ezek mellett mindenekelőtt a tanuló életének különböző fázisai és élményei nyújtanak igen hasznos támpontokat. Pl.:

— Mikor és milyen befolyásra született érdeklődése a sport iránt?

— Milyen sikerek és balsikerek érték a sportban?

— Hogyan ítéli meg az úttörőmozgalomban szerzett élményeit?

— Hogyan értékeli szüleinek nevelési módszereit?

— Milyen pályaválasztási tervei vannak?

b) Az exploráció súlypontja általában a jelenlegi pszichés állapot, a konfliktusok témakörén van.

A legfontosabb kérdések a következők:

— A tanuló viszonya szüleihez és testvéreihez. Megértik-e őt? Megfogadja-e tanácsaikat?

— Milyen helyet foglal el a különböző közösségekben (osztály, KISZ, sportcsapat stb.)? Jól érzi-e magát csoportjában? Vannak-e nehézségei, problémái? Milyen a viszonya tanáraihoz, edzőjéhez, ifjúsági vezetőjéhez? Mivel tölti szabad idejét? Milyen szerepet játszik a baráti körben? Kivel „jön ki" a legjobban? Kivel a legkevésbé? Miért? Milyen szerinte az ideális barát?

— Milyen példaképei vannak? Mik a jövőre vonatkozó tervei, és ezek hogyan motiválják tevékenységét? Milyen a világnézete? Elégedett-e a sportban és tanulásban nyújtott teljesítményével? Esetleges balsikereinek mi az oka? Elégedett-e önmagával, vagy úgy gondolja, hogy vannak jellemhibái? Hogyan akarja ezeket legyőzni?

Ha sikerült ezekre a kérdésekre feleletet találnunk, akkor betekinthettünk a tanuló tulajdonság- és motivációrendszerébe, amely a sporthoz való viszonyát és teljesítményeit is meghatározza. Ez kiindulópontként szolgálhat egyrészt a szocialista nevelési cél szellemében történő össz-személyiség kutatásához, másrészt pedig stabilizálja a tanuló sport iránti érdeklődését és hozzájárul sportteljesítményeinek fokozásához.

2. Hogyan exploráljunk?

A következőkben tárgyalt szempontok figyelembevétele elengedhetetlen, ha jól felhasználható adatokat akarunk kapni.

a) A beszélgető partnerek között kölcsönös legyen a bizalom. Csak ilyen esetben nyilvánítja ki a tanuló őszintén a véleményét. Az exploráció első fázisa a kapcsolat megteremtését szolgálja, az esetleges ellenkezés legyőzésével teremtsük meg az őszinte megnyilatkozás feltételeit. Ennek érdekében kezdjük jelentéktelen kérdésekkel a beszélgetést és csak később tereljük át a bennünket érdeklő kérdésekre.

b) A beszélgetés sikere annak céltudatos irányításától függ. Döntsük el az exploráció előtt, hogy milyen témák érdekelnek bennünket, és mit akarunk megtudni (mindig a már meglevő anyag hiányosságai szerint). A beszélgetés észrevétlenül lendüljön át az egyik kérdésről a másikra. Előre kigondolt kérdésekkel a beszélgetést korlátozni vagy

meghatározott sorrendhez ragaszkodni nem szabad.

c) Kerüljük a szuggesztív kérdéseket, mert ezek a választ meghatározott irányba terelik. Azonban az alternatív kérdések sem helyesek, mert egy-egy bonyolult problémánál, amelynek megoldását a tanuló talán szívesebben fejtené ki sokrétűen, részletesebben, az igen-nem válasz kényszere hamis adatokhoz vezethet.

d) Vegyük figyelembe a vizsgált tanuló fejlettségi szintjét. A közléseknél figyelembe kell vennünk néhány hibaforrást is. Pl. lehetséges, hogy néhány tanuló tudatosan színlelni akar, vagy igyekszik a tanár „szája íze" szerint beszélni. Azzal is számolnunk kell, hogy szégyenérzet vagy gátlás akadályozza bizonyos dolgok közlését. A válaszok nagymértékben a tanuló aktuális pszichés állapotától is függenek, azokat a hangulatingadozások, siker- és balsikerélmények befolyásolhatják.

III.

Kísérlet

A személyiségvizsgálatban a kísérlet egyik speciális formája a teszt. A különböző teljesítménypróbák közül elsőnek az intelligencia megállapítására használták (Cattel, Binet). Lényegükkel, a polgári tesztelméletekkel, ezek bírálatával most nem foglalkozunk. A bírálatból levont következtetések azonban semmiképpen nem jelenthetik azt, hogy a tesztet, mint módszert, teljesen el kell vetnünk. Ma már túlhaladott az az álláspont, amely szerint minden ilyen jellegű gyors kísérleti vizsgálat elméleti szempontból értelmetlen és helytelen lenne.

A következőkben a pszichológiai eljárások sokaságából Moreno párválasztási kísérletét ismertetjük. Előnye, hogy könnyen alkalmazható. Segítségével megismerhetjük egy-egy osztályon, csoporton belüli szimpátia- és antipátiaviszonyokat, vonzásokat és taszításokat, az egyes tanulók speciális kapcsolatait. Igen jól használható módszer megfigyeléseink kiegészítésére. Különösen olyankor hasznos a pedagógusnak, amikor új osztályt, csoportot kap, és szeretne minél gyorsabban eligazodni.

Az anyaggyűjtés igen egyszerű. A tanulóknak néhány kérdésre kell írásban válaszolniuk, kb. a következő formában:

— Ki mellett szeretnél ülni?
— Kivel szeretnél együtt dolgozni?
— Kivel szeretnél együtt edzeni?
— Kivel szeretnél együtt játszani?
— Kivel szeretnéd együtt tölteni a szünidőt? Stb.

A kérdések mindig az aktuális adottságokhoz igazodjanak, de mindig kössük konkrét szituációkhoz is. A szimpátia és antipátia megfogalmazása ugyanis olyan érettséget feltételez, amit fiatalabb gyermekektől még nem várhatunk. Általában elég három kérdés. A megnevezések számát tetszés szerint választhatjuk meg. Ezzel csökken az esetleges válaszok száma (pl. olyankor, amikor három nevet kérünk, és a tanuló csak egy barátját akarja kiemelni). A kötetlen számú megnevezés azonkívül diagnosztikai szempontot is ad a szociális kapcsolat szélességének megítéléséhez.

Az anyaggyűjtemény gazdagabbá válik, ha indoklást is kérünk. Ilyenkor a tanulók azokat a tulajdonságokat nevezik meg, amelyek szerepet játszottak a választásban.

Az anyag feldolgozása is igen egyszerű. Minden megnevezés egy pontot jelent. Áttekinthető ábrázolási módját nevezzük szociogramnak. Ez ábrázolja az egyes tanuló társas kapcsolatait és a csoportban elfoglalt helyét is. Minden választást összekötő vonal jelképez, amely a választott tanuló felé mutató nyílban végződik.*

Ismernünk kell azonban az eljárás alkalmazásának határait is. Így pl. egy csapatkapitány kiválasztásánál nem szabad egyedül a sportban elfoglalt központi hely alapján dönteni. Figyelembe kell venni a politikai-morális magatartását és főbb személyiségvonásait is.

---

* Ilyen ábrákat használt dr. Bíró Péterné és dr. Jáki László A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira c. cikkükben. A Testnevelés Tanítása 1965. 3. száma, 82—87. oldal. (Szerk.)

IV.

Az adatok feldolgozása

Megfigyeléseink, az exploráció és az esetleges kísérletek a személyiség magatartására és teljesítményeire vonatkozóan bőséges anyagot szolgáltatnak. A rendszeres anyaggyűjtés azonban a diagnosztikai munka első részét képezi csupán, mint tapasztalati nyersanyag. Csak a tudományos kiértékelés eredményei teszik lehetővé a pontos jellemzést. A kiértékelés a személyiségelemzés második fázisa. Alapos anyaggyűjtés nélkül a személyiségkép spekulatív lesz, amely hézagos emlékeinken alapszik, és fennáll az a veszély is, hogy érzelmi színezetű előítéleteink durván meghamisítják azt. Az anyag kiértékelése nélkül viszont a jellemzés csak a felszínen mozog, csak a külső történéseket ábrázolja, és nem nyújt bepillantást a személyiségstruktúrába.

Az analízis három problémaköre a következő:

1. A motívumok és egyéni tulajdonságok feltárása

A jellemzés célja mindenekelőtt a cselekvések alapját képező tulajdonságok és mozgásformák feltárása. Az anyag analízise elvezet bennünket a tevékenység külső megnyilvánulásaitól azok belső motívumaihoz és megjelenésük feltételeihez. A pedagógus ezúttal olyan nehéz feladat előtt áll, amelynek megoldása a pszichológiai összefüggések pontos ismeretét követeli.

A motívumfeltárás szempontjaként leszögezhetjük: az egyes magatartásmódokat egymástól gondosan meg kell különböztetni és elválasztani. Belső összefüggéseiket kell megragadni. Meg kell találnunk azt a fonalat, amely végighúzódik az összetevőkön.

2. A személyiségstruktúra megragadása

A személyiség különböző tulajdonságai nem egymás mellett függetlenül létező és összegeződő sort alkotnak. Egymással összhangban vannak, kölcsönösen befolyásolják és feltételezik egymást, hierarchikusan felépített, önmagában tagolt rendszert alkotnak. Szemléletesen kifejezve a személyiség felépítését nem mozaikszerűen kell elképzelni, hanem finoman tagolt szerkezetként.

Ha egy személyiség összes pszichés tulajdonságait megvizsgáljuk, úgy találjuk, hogy egyesek kiemelkedő szerepet játszanak, a többit befolyásolják, és a személyiség viselkedésének és magatartásának egységes, határozott jelleget adnak. Ezeket a tulajdonságokat nevezzük személyiségdominánsoknak. Ezek alkotják az egyén magját. A dominánsok ismeretével kezünkben van a kulcs, és ismerjük a továbbfejlesztéséhez szolgáló kiindulópontot.

A különböző tulajdonságok összhangja és hierarchikus tagozódása a személyiséget strukturált egységként ábrázolja. A személyiségjellemzésben tükröződnie kell ennek a struktúrának.

A személyiség szerkezeti felépítésének szempontjából adódik az anyagkiértékelés egyik következtetése: az anyag értékelése nemcsak egyes, magatartást meghatározó tulajdonságok feltárására alkalmas, hanem egy karaktervonás súlypontjának vagy a személyiség egészének tisztázására is irányul.

3. A fejlődés feltételeinektisztázása

A személyiség szerkezete szoros kapcsolatban van a társadalmilag adott fejlődés feltételeivel és nevelési hatásaival. A tanuló egyéni tulajdonságainak megértéséhez ismernünk kell azokat a befolyásokat, amelyek formálták. Ismernünk kell azokat az életfeltételeket, amelyek között a vizsgálandó tanuló felnőtt. Tudnunk kell, hogyan valósította meg a társadalmi követelményeket.

Ezzel válik érthetővé az anyag analízisének egy további szempontja: a megfigyelés anyagát úgy is meg kell nézni, hogy milyen szempontokat ad a tanuló fejlődésének feltételei és azok hatása vonatkozásában.

V.

A személyiségjellemzés felépítése

A gondos anyagkiértékelés után következik a jellemzés elkészítése. A jellemzés felépítését a következőkben ismertetjük úgy, ahogy az a gyakorlati-diagnosztikai tapasztalatok alapján a legcélszerűbb. Hangsúlyozni kell, hogy bár „ideális jellemzés" beosztását tárgyaljuk, amely az iskolai gyakorlatban ritka, azonban az ilyen diagnosztikai munka számára kiindulópontot jelent. Ha a pedagógiai jellemzés rövidebb és kevésbé differenciált is, az ajánlott tagolási pontokat legalább gondolatban kövessük.

1. *Fejléc*

Tartalmazza az egyén adatait: név, életkor, lakhely, szülők foglalkozása stb. Ezenkívül célszerű megjelölni azokat a forrásokat, ahonnan a jellemzés adatait nyertük.

2. *Személyiségkép*

a) Fejlődéstörténet

Vázoljuk a tanuló fejlődését, amennyiben az diagnosztikai szempontból jelentős. Korábbi nevelési hatások, iskolán kívüli befolyások, maradandó élmények (szülők elvesztése, nagy utazások stb.), az elszenvedett betegségek esetleges következményekkel, korábban megfigyelt feltűnő sajátosságok: dadogás, görcsök, kiugró művészi adottságok stb. Továbbá iskolai fejlődése, az eddigi sporttevékenység hatása morális fejlődésére.

b) Jelenlegi élethelyzet

Milyen személyek befolyása érvényesül jelenleg nevelésében? Kik a barátai, milyen helyet foglal el a különböző közösségekben?

c) Maga a személyiség

A különböző személyiségoldalak egyéni megnyilatkozásainak kimerítő bemutatása. Milyen rétegeit, köreit kell figyelembe venni a személyiségnek?

Készségek és képességek

Sportszempontból különösen a motorikus képességek érdekesek, erő és ügyesség egyéni kifejeződése mind az egész test, mind a részmotorika szempontjából. Továbbá a mozgáslefolyás jellegzetességei, pl.: folyamatos, görcsös, gátolt, lassú, szögletes stb. A készségek vizsgálatánál a gyakorlat jelenlegi fokát nem azonosíthatjuk a teljesítményhatárral. A motoros képességek mellett az intellektuálisakat is figyelembe kell vennünk: döntésönállóság, felfogás, általánosítóképesség, értelmesség, megfigyelőképesség stb. Rögzítsük az emlékezet sajátosságait és a koncentrációképességet is.

Általában érvényes: elsőbbséget élveznek a képesség súlypontjainak mennyiségi mutatói a minőségiekkel, a képességek módjával és a speciális képességekkel szemben. A minőségi adatok a jelenlegi fejlettséget tükrözik. Mivel a különböző személyiségvonások befolyásolják egymást, figyelembe kell vennünk a képességek, a szorgalom és a hajlam viszonyát is.

Karaktervonások

A pszichológiai tulajdonságok rendszerezése bonyolult probléma, melynek megnyugtató megoldása még késik. A karaktervonások tagolásának egyik módja azok felosztása a környezet és tevékenységkörök alapján. De ez a rendszerezés sem tökéletes, mert sok tulajdonság különböző környezeti területen hat, és ezért besorolásuk is többféleképpen történhet.

Azok a karaktervonások, amelyek az egyénnek a többi emberrel való kapcsolatában megnyilvánulnak: hűséges, hűtlen, gúnyos, figyelmes, jóhiszemű, rosszhiszemű, barátságos, goromba, lenéző, segítőkész, önző, ellenkező, durcás, gátolt stb.

Azok a tulajdonságok, amelyek az egyénnek saját magával kapcsolatban jutnak kifejezésre. Ezek a tulajdonságok képezik az öntudat alapját, fiataloknál még elég labilis. Drasztikusan reagálnak dicséretre, szidásra. Az egészséges öntudat fontos előfeltétele a teljesítménynek: biztos önmagában, határozott, elfogulatlan stb. Ennek ellentéte:

önmaga aláértékelése, elégedetlen önmagával, kedvetlen, érzékeny, csüggedt.

Azok a karaktervonások, amelyeken keresztül megmutatkozik az egyén viszonya a munkához, edzéshez, tanuláshoz: szorgalmas, céltudatos, alapos, gondos, rendszeres stb.

Vérmérsékleti sajátosságok

Az egyén magatartásában meghatározott, normális kvalitások mutatkoznak meg. Ezek a reakciómódokra vezethetők vissza, és az egyén temperamentumát jellemzik. Mind az érzések erőssége és kifejeződési módja, mind az általános mozgékonyság szempontjából élénk, mozgékony tompa, szívós típusról beszélhetünk.

3. *Összefoglaló személyiségkép-szerkesztés*

Az idáig túlnyomórészt izoláltan leírt személyiségterületet kölcsönhatásaikban, szerkezeti összefüggéseik szerint kell ábrázolni. A struktúra leírása összefűzi a személyiség egyes oldalainak differenciált jellemzését, és megmutatja a lényeges tulajdonságok kölcsönös kapcsolatát a fejlődési feltételektől függően. Így világosan kiemelkednek a személyiségdominánsok.

4. *Pedagógiai következtetések*

Minden diagnosztikai munka a pedagógiai tevékenység specifikus alakítására irányul. A személyiségképből világos nevelési szempontokat lehet levezetni a szocialista nevelési cél vonatkozásában.

A javaslatoknak a fennálló környezeti viszonyokból kell kiindulni és realizálásukra legyen meg a lehetőség. Azok az általános szempontok és ideál-programok, amelyeket az adott körülmények figyelembevétele nélkül konstruálunk, igen csökkent értékűek.

A siker—kudarc magyar nyelvű irodalmából

MÁNYAI JUDIT

A testnevelés és sport mind szélesebb elterjedésének idején — egyre gyakrabban merül fel a siker—kudarc szerepe a sportszakirodalomban. A kérdés az, hogyan befolyásolja a tanulót, milyen mértékben és hogyan hat a sportolóra a siker—kudarc élménye. A tájékoztatás igényével, néhány idevonatkozó alapfogalom tisztázására vállalkozva, a magyarul megjelent irodalomba nyújtunk betekintést.

A bemutatott irodalomnak csak egy része foglalkozik a siker és kudarc sportvonatkozásaival, de megállapításaik általános érvényük miatt elősegítik a problémák differenciáltabb megértését.

Motiváció

A motívum attól függően, hogy pozitív, illetve negatív, a cselekvés indítéka és természetesen gátlója lehet. A motívumok hatása egyénenként változó: „Egy külsőleg azonos cselekvésnek különböző személyeknél különböző motívumai lehetnek. Megfordítva: egy és ugyanaz a motívum ugyanannál a személynél különböző cselekvésekhez vezethet"[1] — állapítja meg Clauss. A sikerélmény — a tapasztalatok szerint — pozitív motívum, melynek „látható kifejezői a pozitív hangulat, vidámság, felelőtlen öröm és lelkesedés új feladatok érdeké-

[1] Günter Clauss: az eredményes tanulás és a tanulási motiváció összefüggése. Berufsbildung, 1962/5. OPK dok.

ben, önbizalom és teljesítőkészség"[2] — írja S. Müller sport-pedagógus. A sikerélmények döntő jelentőségűek a sportban, mert „a hangulatváltozások, érzelmi hullámzások, amelyek a testnevelést kísérik, szenzibilizálják a vegetatív idegrendszer különböző területeit, és ezzel funkcionális kapcsolatok kialakulását könnyítik meg a szenzoros és a motorikus apparátus között".[3] „A siker erőforrás: az igényszínvonal emelésén keresztül újabb és újabb célkitűzésekre indít, egyre merészebb vállalkozásra bátorít."[4]

A motiváció tehát érzelmi változásokat is előidéz, melyek a cselekvéshez szükséges energiákat mozgósítják. Továbbá: a motiváció megnyilvánul bizonyos tevékenységek iránti érdeklődésben — így a testnevelés és sport iránti érdeklődésben is — azok megszerettetésében, az elért eredmények megtartásában és fokozásában. Kálmánchey is megemlíti: „Ha kellő pedagógiai érzékkel kezdeti sikerélményhez juttatjuk tanítványainkat, ha elismerjük eredményeiket, még ha azok eleinte nagyon csekélyek is, ezzel felkeltjük érdeklődésüket, fogékonyságukat, érzelmileg motiváljuk őket, és elindítjuk a lelkesedés útján. Világosan kell látnunk, hogy a tanuláshoz belső indítékot csak pozitív érzelmi viszony adhat."[5]

Hasonlóan ír erről a kérdésről J. Agrell: „A legerősebb hatóerőként szereplő tényező azonban végül is a tanár helyeslése és az ő részéről megnyilvánuló megbecsülés. Ez a megbecsülés nem csupán a tanulási helyzetre van hatással, hanem egyúttal jelentős mértékben hozzájárul a tanuló egyéniségének kialakulásához."[6]

„Figyelnünk kell arra — írja Hiebsch —, hogy a tanuló gyermeket időről időre emlékeztessük előrehaladására, és világossá tegyük előtte, hogy eddigi fáradozásai milyen sikeresek voltak. A sikerélményeket mindig pozitíve hangsúlyozott érzések kísérik. Thorndike megfogalmazásában ezek a pozitív effektusok. Ezek rögzítik ugyanis az elsajátított tudást és készséget. A döntő az, hogy a tanulás után egy ilyen utóeffektus egyáltalán fellépjen... A tanulók is azokat a pedagógiai beavatkozásokat jegyzik meg legtovább, amelyeket pozitív érzelmi tónus kísér. Meg kell tehát gondolni a nevelőnek, hogy a gyermek tanulását néha azzal is fokozhatja és elősegítheti, ha a már elért eredményeket dícsérettel elismeri, és az első helyet nem az elutasító, negatív kritika foglalja el."[7]

„A sikerélmény, az alkotási kedv, a pedagógus és a közösség elismerése serkentően hat az egész személyiség aktívabb erőfeszítéseire, emelkedik a tanuló önbizalma, esetleg megszületik hivatástudata."[8]

A testnevelés és a sport területén elért sikerek az élet más területére is kihatnak, és ezzel nagymértékben segítik a sokoldalúan fejlett ember kialakulását. Ha a gyermeknek „valamely területen sikerült eredményt elérnie — mondja Szuhomlinszkij — akkor a siker tudata az erkölcsi önérzet és öntudatosság hatalmas forrásává válik számára, és segítségére lesz a más területeken adódó nehézségek leküzdésében is."[9]

A siker hatása a teljesítmény- és igényszintre

„Sikerről általában akkor beszélhetünk, ha az egyén elérte azt teljesítményt, amit önmagától megkövetelt"[10] – fogalmazza meg Helm. Láthatjuk, hogy már a siker meghatározásánál is döntő tényezőként szerepel a teljesít-

---

[2] Siegfried Müller: A siker és balsiker mint pszichológiai probléma. TTK dok.

[3] uo.

[4] Büchler Róber: Pszichológia I. Sport, Bp., 1966.

[5] Kálmánchey Tibor: Év végi gondolatok. Köznevelés, 1965/11.

[6] Jean Agrell: A motiváció szerepe a tanulásban. Pedagogisch Tidskrift, 1961/8–9. OPK dok.

[7] Clauss – Hiebsch: Gyermekpszichológia.

[8] Kiss Tihamér: A tanulók alkotó tendenciái és az alkotásra motiválás. Ped. Szemle 1961/11.

[9] Szuhomlinszkij: A nevelés elméletének és gyakorlatának halaszthatatlan problémái. Ped. Szemle 1962/1.

[10] Johannes Helm: Sikersorozatok hatása a gondolkodásra és a teljesítményre. Közlemény a Berlini Humbold Egyetem Lélektani Intézetéből. OPK dok.

mény. A sikerélmény feltétele tehát az egyén igényszintje által megkövetelt teljesítmény elérése. A siker hatással van a teljesítményre, és ez éppen a sportban nagyon jelentős. Ahogy S. Müller írja: „A leglényegesebb tényezők, amelyek a teljesítőképesség szempontjából befolyással rendelkeznek, éppen a minőségi sportban játszanak nagy szerepet, ahol a siker- és balsikerélmények a győzelemért folyó küzdelemben világosan kifejezésre jutnak."[11]

A cél (bizonyos eredmény megvalósítása) azonban nem állandó és végleges. Az elért sikerek újabb, magasabb teljesítmény elérésére ösztönöznek, ami növeli az igényszintet.

„A sikeres célmegvalósítás tovább fokozza a teljesítményt, hiszen az aktuális teljesítőképesség sikerélmények hatására általában növekszik, kudarcélmények után viszont csökken" — írja G. Clauss[12].

S. Müller szerint is: „... a siker- és balsikerélmények jelentős hatással vannak a sportoló személyiség igénynívójára ... az igénynívó fontos tényezője a teljesítményelvárásnak, mindenesetre ... megállapítható, hogy a siker és balsiker dinamikája szerint keletkezik és változik. Ezúttal szoros dialektikus kölcsönviszonnyal állunk szemben. Az igénynívó egyrészt a siker- és balsikerélményekből keletkezik, másrészt befolyásolja azt a teljesítményelvárás és ezzel kapcsolatban a személyiség eredménytelensége"[13].

Minden emberre különböző hatással vannak a sikerélmények. Ezt írja erről Kardos Lajos: „Megfigyelték a siker és balsiker hatását. Ez a hatás természetesen kölcsönös: ugyanaz a teljesítmény különböző igényszint mellett siker vagy balsiker élményét kelti. Jellegzetes hatása van az igényszintre annak, hogy túlbecsüljük-e képességeinket. Az igényszint emelkedését vonja maga után, ha kiderül, hogy a feladat könnyebb, mint hittük. Érdekes maga a folyamat, melynek során az igényszint valamely feladattal kapcsolatban kialakul: néha csak hosszas próbálkozások, sikerek és balsikerek után állapodik meg."[14]

A kudarc H. Bötther meghatározása szerint a következő: „Minden magatartási eredményt a támasztott követelmények szerint kell értékelnünk, és az ilyenkor többé vagy kevésbé nagy teljesítménynek tűnik. Ha ez a teljesítmény egy meghatározott normahatár alatt marad, ebben az esetben kudarcról beszélünk".[15]

A kudarc hatása általában ellentétes a sikerével. „A sikertelenségek bátortalanná tesznek, és teljesítménybeli stagnálás- vagy teljesítmény-visszafejlődést eredményeznek."[16]

A sportlélektan egyik érdekes problémája a sikerélmény, illetve a teljesítményszint, igényszint átvitele az élet más területeire. Rubinstein: „Az általános lélektan alapjai" című művében találunk erre vonatkozó csekély számú, de így is figyelemreméltó kísérleti eredményt. „Frank kísérletei kimutatták, hogy a teljesítményszint változása egy bizonyos feladaton belül, meghatározott feltételek mellett megváltoztathatja az igény szintet egy más feladatra vonatkozóan." „Jucknat néhány száz tanulón végzett kísérletei során kimutatta, hogy a siker és a kudarc egyik területen eltolhatja felfelé vagy lefelé a gyermek igényszintjét, egy másik területen, különösen akkor, ha ezen a másikon az igényszint még nem állandósult."[17]

Fel kell figyelnünk arra is, hogy nemcsak a sportban elért sikerek hatnak ki az élet más területeire, hanem fordítva is: „Sportolóinkat nagyon sok jelentős környezeti tényező befolyásolja, mikor is a sport az összélmény és a tevékenységkörnek csak egy kis részét képezi. A siker- és balsiker-

---

[11] Siegfried Müller: i. m.
[12] Günter Clauss: i. m.
[13] S. Müller: i. m.
[14] Kardos Lajos: Általános pszichológia. Tk., Bp., 1964.
[15] Clauss—Hiebsch: i. m.
[16] Clauss—Hiebsch: i. m.
[17] Rubinstein: Az általános lélektan alapjai. Akadémia, 1964.

élmények nemcsak a sportban, hanem a családi, iskolai, hivatási helyzetben is előállhatnak, és amelyek éppen olyan teljesítménycsökkentő hatásúak lehetnek, mint a sporteseményekben elért győzelmek és vereségek."[18]

Siker — szociális pozíció

J. Helm vizsgálatai közben arra a megállapításra jutott, hogy olyan személyeknél is, akiknek az igényszintje labilis, bizonytalan volt, vagy esetleg teljes mértékben hiányzott, sikerült sikerélményeket létrehozni akkor, ha egy csoport rangsorban jelentős helyet foglaltak el (a rangsorolás ebben az esetben a teljesítménytől függetlenül történt). „Ezt a tényt az teszi érthetővé — írja Helm —, hogy az aktuálisan kialakult igényszint mögött, annak hordozójaként, van egy másik igény a társadalmi helyzet biztosítására vagy emelésére."[19]

„ . . . a gyermek és a növőfélben levő ifjú (sőt a maguk részéről a felnőttek is tulajdonképpen) rendkívül nagy függő viszonyban vannak a szociális elismeréstől, hogy őket szociális szempontból elismerjék."[20]

Ugyanerre utal Kiss Tihamér is: „Annak vágya, hogy minden tettével . . ., elismerésreméltó teljesítményével?... kiérdemelje a tanár, a szülő, az osztály, az iskola vagy a nagy társadalom elismerését, minden tanulóban él vagy felébreszthető. A közösség megbecsülésének, bizalmának, szeretetének érzelmi átélése megnemesíti az egyéni ambíciót, és egész éltre szólóan kihatóan serkenti az embert a közösség számára értékes, a közösség eddigi alkotásaihoz képest új, eredeti és magasabb szintet képviselő alkotásokra."[21]

A szociális pozíció biztosítása nagy szerepet játszik a sportban is. Hiszen a versenyek amellett, hogy a teljesítményszintet regisztrálják, a szociális pozíció megszerzésére irányulnak. Ezért minden esetben nagyobb energia-összpontosítás előzi meg őket. Mint ahogy Helm kiemeli: „Egy szociálisan releváns feladat a megerősített szociális-személyi felépítményhez való kapcsolódása révén energetikailag telítettebb állapotot teremt, mint az, amelyet pusztán a feldata problémafeszültsége táplál."[22]

Érdekes különböző szociális helyzetű egyének reagálása a kudarcélményekre: „Az a kísérleti személy, aki elsősorban szociális pozíciója biztosítására és megszilárdítására törekszik, a sorozatos sikerek után kisebb jelentőséget fog tulajdonítani az esetleges balsikereknek, mint az, aki sikereinek tudatában magasabb szociális pozíciót szeretne elérni."[23]

A sport- és pszichológiai irodalomban a siker és kudarc problémáiról magyarul megjelent írások elősegítik e kérdéseknek az iskolai testnevelésre és sportra való differenciált alkalmazását.

---

[18] S. Müller: i. m.
[19] J. Helm: i. m.
[20] Jean Agrell: i. m.
[21] Kiss Tihamér: i. m.
[22] J. Helm: i. m.
[23] Uo.

A tanítás gyakorlatából

Kislabdahajítás szökkenéssel

TIBOLDI TIBOR

A kislabdahajítás szinte nélkülözhetetlen előiskolája a gerelyhajításnak, ezért az általános iskolák tantervében jelentős helyet foglal el a dobómozgások oktatása. Az úttörők négytusa versenyének egyik száma, mely még csak aláhúzza a dobó mozgások oktatásának a fontosságát.

A hajítás technikájának oktatását azért is célravezetőbb kislabdahajítással (kődobással) végezni, mert a gerely vonalban tartása — az egyik fő technikai probléma — a kislabdahajításnál nem jelentkezik. Azt lehet mondani, hogy a dobó mozgások közül a kislabdahajítás a legtermészetesebb és a fiatal általános iskolás tanulók számára a legkönnyebben tanítható dobó mozgás, különösen a vidéki iskolákban. A helyes technika kimunkálása mégis sok türelmet és szorgalmas gyakorlást kíván.

Az új tanterv fő jellemvonása, hogy nem technikai előírásokat tartalmaz, hanem tanítási témákat jelöl meg. A tanítás gyakorlata a dobó mozgások oktatásában sok egyéni vonást mutat. Még sok nevelő gyakorlatában él a régi előírás, hisz éveken keresztül ez volt a dobó mozgások oktatásának — úgy mond — egyetlen formája. Az új tanterv építve a sokévi tapasztalatra, a tanulók természetes mozgáskészségeire, a keresztlépés helyett a „szökkenéssel" végzett átvitelt írja elő a nekifutásból a dobóterpeszbe. Ez a kislabdahajítás technikáját természetesebbé teszi.

A kislabdahajításban jellegzetes feladatot kell megoldaniuk a tanulóknak: nekifutással szerzett lendületet kell törésmentesen szökkenéssel és egy időben végzett körszerű karlendítéssel átvinni dobóterpeszbe úgy, hogy a kar íves mozgásába kapcsolódjék a kihajítás mozdulata. Ezért nem jelentéktelen ez a technikai ismeret, amelynek tudatos elsajátítása a tanulók dobókészségének a kimunkálását segíti elő.

Az első sorozat a helyből dobást mutatja be, mely előkészítésül szolgál a nekifutással végzett dobó mozgás helyes felépítéséhez, a kar körszerű hátravitelének beidegzéséhez.

Az 5. osztályos tanterv a dobás hátulról

történő indításának a jelentőségét emeli ki a dobóerő növelésében. Az 1—5. ábra jól példázza ezt a mozgásfeladatot, mert a körszerű lendítéssel optimálisan készíti elő a hátulról történő indítást.

A 6—10. ábra a hajító mozgásnak a jobb láb fordítással kezdődő indító szerepét és a csípő aláfordítással történő ívképzését, a kar húzó és a váll feletti kicsapó mozgását mutatja, a végső fékező lábcserével.

Az ábrán a csípőfordítás munkája és a kitámasztó bal láb berogyása nem teljesen felel meg a mechanikai törvényszerűségeknek. A kar korán kezdi a húzó mozgást.

A második sorozat ábrázolja a nekifutással szerzett lendület növelését és szökkenéssel történő átvitelét dobóterpeszbe. Ez a követelmény a 6—8. osztályban jelentkezik, ahol 2—8 lépés könnyű futással szerzett lendületet kell zökkenésmentesen szökkenéssel végrehajtani.

A mozgás kulcskérdése a dobó kar és a dobó kar oldali láb összhangjának megteremtése a dobást előkészítő szakaszban. Az 1. ábrán érzékelni lehet, hogy az utolsó futólépést a dobó a jobb lábbal teszi meg, amikor jobb karjával megkezdi az előrelefelé körszerzű karmozgást, mellyel egy időben a jobb lábon végzett lapos, szökkenésszerű mozgással kerül a dobóterpeszbe úgy, hogy a kar ezalatt hátul lazán nyújtott helyzetet foglal el. Ebbe az íves mozgásba kapcsolódik be a kihajítás mozdulata, mely azonos a helyből dobásnál leírtakkal.

A kar körszerű lendítése és a szökkenés összhangjának megteremtése jelentős feladat. Különösen ügyelni kell arra, hogy ne legyen erősebb a nekifutás, mint amiből még teljes értékű hajítást lehet végrehajtani. Ezért hasznos· ha a nekifutással végzett dobások tanítása előtt a szökkenés-lendítés oktatását járással kötjük össze a kulcsmozgás jobb érzékeltetése céljából.

Ha kellő összhangot tudnak teremteni a tanulók a mozgásban, akkor térhetünk rá a nekifutással végzett lendületszerzés tanítására. Ha a nekifutást jellemezni akarom, akkor azt mondhatom, hogy inkább a magasugrásénál használt és beidegzett lassú, fokozatosan gyorsuló, de nem túl erős lendületű mozgás elsajátítására neveljük dobóinkat, mert így lehet a legeredményesebben a körszerű előkészítéssel a szergyorsítást biztosítani.

A kislabdahajítás tantervi követelményeinek bemutatása azt a célt szolgálja, hogy a „szökkenést" egyértelműen tanítsuk iskoláinkban addig is, míg a 7—8. osztályos Kézikönyv megjelenik.

Örvendetes volt látni, hogy az országos úttörőbajnokságokon részt vett tanulók az utóbbi években szinte kivétel nélkül már a fent leírt technikai követelmény szerint érték el kiváló eredményeiket.

A zenéhez szoktatás játékos módszere a művészi tornában

DR. KALMÁR LAJOSNÉ

A művészi torna a testnevelés újszerű, különleges ága, amely sok speciális módszertani problémát vet fel. Ezek közül legfontosabb a mozgásnak és a zenének a kapcsolata, illetve az az igény, hogyan tudjuk a legeredményesebben rávezetni növendékeinket a mozgás és a zene összhangjára.

Elsőrendű fontosságú ez a kérdés a művészi torna oktatásában, mert egyéb jellegzetességei mellett ez leglényegesebb megkülönböztető jegye minden más testnevelési ágtól. A művészi torna mindig zenére történik, és ehhez nem csak kifinomult mozgáskészség szükséges, hanem zenei hallás, tempó, ritmusérzék és a zene egyéb sajátosságainak (a zene szerkezetének, hangulatának stb.) az ismerete is. Ha mindez adva van, még akkor sem biztos, hogy a jó mozgáskészségű és jó zenei érzékkel rendelkező tornász könnyen tudja összekapcsolni mozgását a zenével, a nehézségek azonban még fokozódnak, ha bármelyik képessége fogyatékos. Sokszor a legügyesebb tornász is kudarcot vall, amint zenére kell mozognia, ez pedig ma már nemcsak a művészi tornában, hanem a női versenytornában is követelmény.

Nem kétséges, hogy a zenére végzett mozgás készségét fejlesztenünk kell leány tornászainkban és az sem vitás, hogy ez fejleszthető is. A tempó és ritmusérzék bizonyos fokig adottság ugyanúgy, mint a jó mozgásérzék, bár a gyermekek nagyon különböző fokon rendelkeznek ezekkel a képességekkel a művészi torna-oktatás kezdetén. Keresnünk kell a jó oktatási módszereket, amelyekkel a legeredményesebben működhetünk közre a legmagasabb fokra való fejlesztés érdekében.

A művészi torna, mint a legfiatalabb sportág, az oktatás módszereit tekintve még jóformán a kísérleti stádiumban van. Bár ismerünk már sok jól bevált és kipróbált módszeres eljárást, de tovább kell kutatni még jobbak után. Elismert tény például az, hogy a művészi torna oktatását minél fiatalabb korban kell elkezdeni. De az is bebizonyosodott, hogy komoly eredményeket csak nagyon alapos, tudatos, pontos, rendszeres és hosszadalmas gyakorlással érhetnek el növendékeink. Ez a két külön-külön vitathatatlanul helyes oktatási alapelv azonban a gyakorlatban sokszor ellentmondásossá válik. A fiatal korban művészi tornára „befogott" gyerek nehezen köthető le, szétszóródó figyelme, csapongó kedélye, játékos beállítottsága nehezen tűri el azt a szigorú munkafegyelmet, állandó figyelemkoncentrációt, az előkészítő gyakorlatok és részletmozgások szinte vég nélküli gyakorlását, amit a művészi torna megkíván. Ez mindig természetszerűen magával hoz bizonyos fokú monotonságot, amit a gyerekek nem nagyon szeretnek. Az egyhangúságot kissé feloldja ugyan a zene, és némileg enyhítheti az ügyes, rátermett oktató, aki nevelői személyiségével derűt, jó hangulatot tud teremteni maga körül, de a legbiztosabb „ellenszere" csak a játék lehet, ami végső fokon a kiskorúak oktatásának alapja az oktatás minden területén.

Hogyan jelentkezhet a játékosság, a játék a művészi torna oktatásában?

Jelentkezik közismerten azokban a játékos tempó- és ritmusgyakorlatokban is, amelyeknél feladat a zene kitapsolása, kopogással, dobbantással kísérése, vagy egyszerű mozgásformákkal (járással, futással, kar-láb lengetéssel stb.) való érzékeltetése. Ilyen pl. a gyorsuló vagy lassuló tempójú zenére gyorsuló és lassuló járás. Az egyenletes tempó megtartását úgy próbáljuk ki, hogy a zenére való járás közben kimarad egy időre, majd újra bekapcsolódik a zene.

A zene szerkezeti felépítését játékosan úgy érzékeltetjük a gyerekekkel, hogy az egyes összefüggő zenei mondatokat ellentétes mozgással — pl. járás közben irányváltoztatással — kell jelezniük. Minden új zenei mondatnál valami más mozgást kell végezniük, vagy új térformát kell alakítaniuk stb. Mindezek a játékos formában végezhető gyakorlatok igen jól szolgálják azt a célt, hogy a gyermek megismerje a zene sajátosságait, és emellett élénkséget, változatosságot is visznek a gyakorlásba. A legjobb szolgálatot azonban ezen a téren a zenés játékok tehetik.

A zenének és a játéknak, ennek a két ősi, emberi tevékenységnek az összekapcsolása nem új dolog. Ezt mutatják az énekes népijátékok, amelyek a primitív népek gyermekeinél is megtalálhatók, olyan ősrégi kultúrtevékenységnek tekinthetők, mint a felnőttek népi táncai. A magyar nép gyermekei is megőriztek évszázadokon át olyan énekes játékokat, amelyeket ma is játszanak még akkor is, ha soha senki nem tanította őket. Ez azt mutatja, hogy összefogózva énekszóra körbejárni, leguggolni, egyszerű mozgásokat végezni élvezetet jelent a gyerekeknek. Ezt a természetadta, szinte ösztönös vonzódásukat felhasználhatjuk a művészi tornában, amikor a zenéhez való szoktatás eszközeként az énekes népi játékokon kívül újabb zenés játékokat állítunk be a számukra.

A zenés játékok azt a célt szolgálják a művészi tornában, mint a modern úszásoktatásban a vízhez szoktató játékok. Régen túl vagyunk azon, hogy az úszás oktatását a kar- és lábtempó megtanításával kezdjük. Helyette a gyermeknek mindenekelőtt játszva meg kell barátkoznia azzal az új közeggel, amelyben úszás közben mozogni fog. Ilyen, szinte „új közegnek" kell tekintenünk a művészi tornában a zenét is, amelyben a gyermek eleinte idegenül érzi magát, ami a mozgását gátolja, amellyel meg kell küzdenie, amit meg kell szoknia ahhoz, hogy tájékozódni tudjon benne. Játék közben ez szinte észrevétlenül megtörténik. A gyermek előtt a játékcél lebeg: „Ki lesz a legügyesebb?", „Ki lesz a győztes?". Közben megbarátkozik, szinte azonosul a zenével, amely mint eszköz hozzásegíti őt célja eléréséhez, az oktató szemével nézve pedig ahhoz, hogy a játékos mozgások után már formához kötött művészi tornamozgásokat is tudjon a zenével összehangoltan végeztetni. Ezzel az elsőrendű feladattal egyidejűleg megoldják a zenés játékok azt a problémát is, amit az oktatás egyhangúságával kapcsolatban felvetettünk. Feloldja, mert megfelel a gyermek játékos kedvének, élénkséget, vidámságot hoz az oktatásba és élvezetessé, a gyermek számára kedvessé teszi azt.

Sok közismert gyermekjáték alakítható át zenés játékká. Néhányat közlünk ezek közül, amelyek példájára minden nevelő alkothat újakat, sőt fejlettebb fokon maguk a gyermekek is kitalálhatnak hasonlókat.

1. *Házatlan mókus*

A játéktéren karikákat fektetünk le szétszórtan (vagy kis köröket rajzolunk a talajra). Eggyel kevesebbet, mint ahány játékos van. Zenére a játékosok a karikák között futkároznak a zene tempójára. Amikor a zene egy akkorddal elhallgat, mindenkinek be kell futnia egy karikába. Mivel eggyel kevesebb karika van, valaki kimarad. Ez lesz a „házatlan mókus". A házakban elhelyezkedett játékosoknak, amíg a zene nem szól, valami előre megállapított testhelyzetben kell állniuk. (Pl. lebegőállás jobb térdemeléssel előre, íves magastartás.) A „házatlan mókus" végignézheti őket, és ha nem szép valamelyiknek a tartása, azt kiküldheti a házából és beállhat a helyére. Ebben az esetben az lesz a házatlan mókus, aki nem szépen állott a kívánt testhelyzetben. Ha a zene megszólal, mindenkinek újra ki kell futnia a házból, és a játék folytatódik tovább. A játék végén győztes az, aki egyszer sem volt házatlan mókus.

2. *Buzogányszerző*

A játékosok kézfogással kört alakítanak. A körön belül szétszórtan buzogányokat

állítunk fel, eggyel kevesebbet, mint ahány játékos van. Zenére a játékosok térdemeléses szökdeléssel vagy más táncos járással, futással, szökdeléssel táncolnak a buzogányok körül. Amikor a zene egy váratlan akkorddal elhallgat, a kézfogást elengedve mindenki igyekszik magának egy buzogányt szerezni. Egy játékosnak nem fog jutni, ez kap egy hibapontot. A játékosok visszahelyezik a körbe a buzogányokat, kézfogással ismét kört alakítanak, a zene megszólal és a játék folyik tovább. A játék végén győztes az, akinek a legkevesebb hibapontja van.

3. *Mozdulatlanság*

A játékosok a játéktér egyik végében egysoros vonalban helyezkednek el egy indulóvonal mögött. Előttük kb. 20—30 méternyire egy játékos áll háttal a többieknek. Zenére a sorban álló játékosok megindulnak az előttük háttal álló társuk felé. A zene ütemére szabad csak lépkedniük, előre meghatározott táncos járással. Amikor a zene elhallgat, mozdulatlanul meg kell állaniuk. Az elöl álló játékos szembefordul a zene megszünésekor és akit mozogni lát, azt visszaküldi az indulóvonal mögé. Ha a zene megszólal, az elöl álló játékos újra háttal fordul a többiekhez és a játék folyik tovább. Győztes az a játékos, aki először éri el és érinti meg a hátát az elöl álló játékosnak. A következő menetben ezzel helyet és szerepet cserél.

4. *Szoborjáték*

A játékosok a zene ütemére szabadon futkároznak a játéktéren, meghatározott táncos futásformával. Amikor a zene egy akkorddal elhallgat, meg kell állaniuk és valamilyen szép testhelyzetben kell elhelyezkedniük. A játékvezető körbejár közöttük, és eldönti, ki a legszebb szobor. Ez a játékos kap egy jó pontot. A zene tovább szól, a játék ismétlődik. A játék végén az a győztes, aki a legtöbb jó pontot kapta. Szabály: egy játékos ugyanazért a testhelyzetért nem kaphat többször jó pontot.

5. *Zenés fogócska* (Cica és az egerek)

A játékosok közül kiválasztunk egy cicát. Ha a zene szól, a cica kergeti és ha tudja, megfogja az egereket. Amikor azonban a zene elhallgat, a cica nem mozdulhat. Az egerek ekkor is futkározhatnak, a cica körül szaladgálhatnak, incselkedhetnek vele. Amikor azonban a zene újra megszólal, menekülniük kell, mert a cica újra megfoghatja őket. Akit a cica megfog, szerepet cserél vele.

6. *Napsütés és zivatar*

A játék megkezdése előtt a játékosoknak kétféle zenét kell megismerniük. Az egyik hangulatában a napsütésnek megfelelő derűs, a másik a zivatart jelképező, zord. A kétféle zene egymást váltogatja. A „napsütés" zenére a játékosok a játéktéren szerte futkosnak, karjukkal oldalsó középtartásban karlebegtetést végeznek, szálldosó madarakat utánozva. A „zivatar" zenére ereszkedjenek sarkon ülésbe, törzshajlítást végezzenek előre, és két karjukkal takarják el a fejüket. Győztes az, aki a zene váltakozásához a leghamarabb és hiba nélkül tud alkalmazkodni.

7. *Jó gyerek és rossz gyerek*

A játékosok egyes oszlopban vonulnak körbe a játéktéren. Két zene váltogatja egymást rendszertelen időközökben. A „jó gyerekek zenéje" halk, pianisszimo. Erre lábujj-járást kell végezniük teljesen nesztelenül. „A rossz gyerekek zenéje" fortisszimo, induló zene, amire teljes talppal dobbantó járást kell végezniük. Aki eltéveszti, kiáll a játékból. Győztesek azok, akik legtovább bent maradnak a menetelő sorban.

8. *Rend és rendetlenség*

A játékteret egy középvonallal két részre osztjuk, a játékosokat pedig két csapatra. A csapatok a középvonaltól kb. 5 méterre egy megrajzolt indulóvonalon helyezkednek el egymással és a középvonallal szemben két egysoros vonalban.

A játék megkezdése előtt két zenét kell megismerniük. A „rendetlenség" futózene, amelyre sarokemeléses futást végeznek a játékosok (kar oldalsó, rézsútos mélytartásban, kézfej emelt) a saját térfelükön szabadon össze-vissza kanyarogva. Amikor azonban a „rend" zene megszólal, azonnal sorakozniuk kell az indulóvonalukon és a lassú tempójú induló zenére egyszerre, azonos lábbal és jobbra igazodva, egyenes sorban, lendítő járással (kar a mell előtt kulcsolva) haladniuk kell a középvonal felé. Ha elérték a középvonalat és a rend-zene még tart, a lendítő járást folytatniuk kell hátrahaladással mindaddig, amíg újra meg nem szólal a rendetlenség-zene. Amelyik csapat helyesebben hajtotta végre a feladatot, az kap egy jó pontot. A két zene többszöri váltakozása során az a csapat lesz győztes, amelyik több jó pontot szerzett.

9. *Párkereső*

A játékosok kézfogással két koncentrikus körben helyezkednek el úgy, hogy a belső körben eggyel kevesebb játékos áll. Zenére elindul a belső kör jobbra, a külső kör balra valamilyen előre meghatározott táncos járással. Amikor a zene átvált gyors futózenére, a kézfogást elengedve mindenki igyekszik magának párt keresni úgy, hogy minden párban az egyik a külső, a másik a belső körből való legyen. A párok kézfogással, futólépéssel táncolnak egymás körül tovább. A pár nélkül maradt játékos egy hibapontot kap. Többszöri ismétlés és a két kör helycseréje után az a győztes, aki egyszer sem maradt pár nélkül, vagy a legkevesebb hibapontja van.

10. *Zenebona*

A játékosokat négy csapatra osztjuk. Mindegyik csapatnak meg kell ismerkednie a saját zenéjével és begyakorolni azt a mozgást, amelyet erre a zenére végezniük kell:

1. csapat: lassú tempójú induló zenére lendítő járás 2 ütemben, kar a mell előtt kulcsolva.
2. csapat: induló zenére rendes járás csípőre tartással.
3. csapat: futózenére sarokemeléses futás, kar oldalsó rézsútos mélytartásban, kézfej emelt.
4. csapat: igen gyors tempójú zenére lábujj-járás szűk, tipegő lépésekkel, kar magastartásban, ujjfűzés tenyérfordítással felfelé.

A csapatok oszlopokban helyezkednek el, törökülésben a játéktér 4 sarkában. A négy zene egymást szabálytalanul váltogatja. Amelyik csapatnak a zenéje megszólal, az feláll és az oszlopelső után haladva, a játéktéren tetszés szerinti irányban kanyarogva, a számára kijelölt mozgást végzi. Ha a zene átvált másik csapat zenéjére, az előző csapat azonnal leül törökülésbe, ott, ahol éppen érte őket a váltás, és indul az új csapat, amelyiknek a zenéje megszólalt. Amelyik csapat a feladatát nem helyesen végzi, összetéveszti a zenéket, nem lép be vagy nem ül le a váltásnál azonnal, nem végzi egyszerre a zenével együtt haladva a mozgást: hibapontot kap. Győztes az a csapat, amelyiknek a játék végén a legkevesebb hibapontja van.

Ezek a játékok a művészi torna szakköri, sportköri vagy szakosztályi foglalkozás keretében alkalmazhatók az órák (edzések) elején mint hangulatkeltő bemelegítés, az órák közben mint felfrissítő, élénkítő mozzanat, és az órák végén levezetésként, mint hangulatos befejezése az órának, mintegy jutalmul a gyerekek számára azért, hogy a nehezebb gyakorlatokat fegyelmezetten, jól végezték.

Kívánatos lenne ezenkívül a zenés játékok bevezetése az általános iskolai testnevelés oktatásába is a művészi torna oktatásának eredményesebbé tétele érdekében. A jelenleg érvényben levő általános iskolai tanterv ugyan nem tartalmaz ilyeneket, de a tantervi játékok között megtalálható a fentebb felsorolt játékok közül a legtöbb zene nélkül. Nem követ el tehát vétséget az a nevelő, aki többletként még ezek zenés változatát is játszatja a gyerekekkel.

A művészi torna oktatása az általános iskolában lányoknál csak a 6. osztályban kezdődik. Itt a tantervi anyag nem tartalmaz zenéhez szoktató, a zenei érzéket fejlesztő gyakorlatokat, de a művészitorna-oktatás fogalmába értelemszerűen beletartozik az, hogy ha ezen a területen hiányosságok vannak (márpedig mindig vannak), akkor alkalmaznunk kell ilyen irányú speciális előkészítést. A zenés játékok bevezetése az alsó tagozati osztályokban a legjobb alapját és előkészítését jelentené a 6. osztályban megkezdődő művészitorna-oktatásnak. Azt eredményezné, hogy nem a 6. osztályban kellene kezdeni a zenével való ismerkedést és a zenére történő mozgás összes nehézségeinek, gátlásainak és félszegségének leküzdését, hanem elérhetnénk, hogy ekkor a tanulók számára a mozgások végrehajtásánál a zene már nem idegen és zavaró momentum, hanem megszokott és munkájukat előbbre lendítő tényező legyen. Ez pedig nagy helyzeti előnyt és lendületet adhatna nemcsak a jelenleg még alig megindult, nehézséggel küzdő és általában egy helyben topogó általános iskolai művészi torna oktatásának, hanem ezen keresztül talán a női torna fejlődésének is.

Rendeletek—közlemények

Felhívjuk a figyelmet a Művelődésügyi Közlönyben és a Magyar Testnevelési és Sportszövetség hivatalos lapjában, az MTS Értesítőben az utóbbi hónapokban megjelent rendeletekre, határozatokra:

200—3/1966. (Tb. K. 5.) Tb. Főig. sz. utasítása a pedagógusok juttatásainak figyelembevétele tárgyában. Megjelent a Művelőd. Közlöny 1966. 21. számában.

13/1966. (MTS. É. 10.) Orsz. Eln. határozat a Sportvezető és Edzőképző Intézet megszüntetéséről és az oktatói tanfolyamok szervezéséről. MTS Értesítő 1966. 10. száma.

17/1966. (MTS. É. 11.) Ügyv. Eln. sz. határozata a sportiskolák működésének egyes kérdéseiről. MTS Értesítő 1966. 11. száma. Ugyanitt jelent meg a sportegyesületi és városi (kerületi) sportiskolák szervezeti és működési szabályzata is.

1/1967. (MTS. É. 1.) Orsz. Tan. sz. határozata a sportolók egységes minősítési és nyilvántartási szabályzatáról. MTS Értesítő 1967. 1. számában. Ugyanitt jelent meg Orsz. Tan. határozata a sportolók egységes minősítési és nyilvántartási szabályzatáról, valamint az Ügyvez. Elnökség 1/1967. sz. határozata az egységes rendszerben történő utánpótlás-nevelés 1967. évi feladatairól.

Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely. A cikk terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

Gyakorlatsorozatok reggeli tornához

GINDER KATALIN
DR. NOVÁK LÁSZLÓNÉ

A normál iskolai testnevelés és a gyógytestnevelés kölcsönhatásban vannak egymással. Az egyikben szerzett tapasztalatok és elért eredmények kellő megfontolással jól hasznosíthatók a másikban is. A gyógytestnevelés pl. célszerűen válogatva a normál testnevelés gyakorlatanyagából céljának elérésére, a gyógyításra, az erőnlét fenntartására és fokozására „alkalmazza" azokat. A normál testnevelés is sokat meríthet a gyógytestnevelés tapasztalataiból, következetes tudatossággal élettani alapok és elvek szerint felépített gyakorlatanyagából, és megfelelően alkalmazhatja elvi megállapításait. A következőkben ezekből szeretnénk hasznosítani egyet-mást a normál testnevelés számára, mely reméljük, általános érdeklődésre tarthat számot.

A szervi szívbetegek gyógytestnevelésének megindításához legfőbb indokul szolgált, hogy helyes életmódra nevelhessük őket. Ebből természetszerűen következett, hogy az iskolai foglalkozáson kívül, otthon is végezhető napi gyakorlatokra szoktassuk tanulóinkat. A jól működő tüdő a szív nélkülözhetetlen „asszisztense", tehát szervi szívbetegeknél a helyesen irányított és végzett légzésgyakorlatok mintegy a „pótszív" szerepét töltik be, segítve a hibával működő szívet munkájának minél gazdaságosabb végzésében. Ugyancsak nagy fontosságú náluk a helyes testtartásra nevelés, hogy a tüdő és a szív működése ezáltal is akadálytalan legyen.

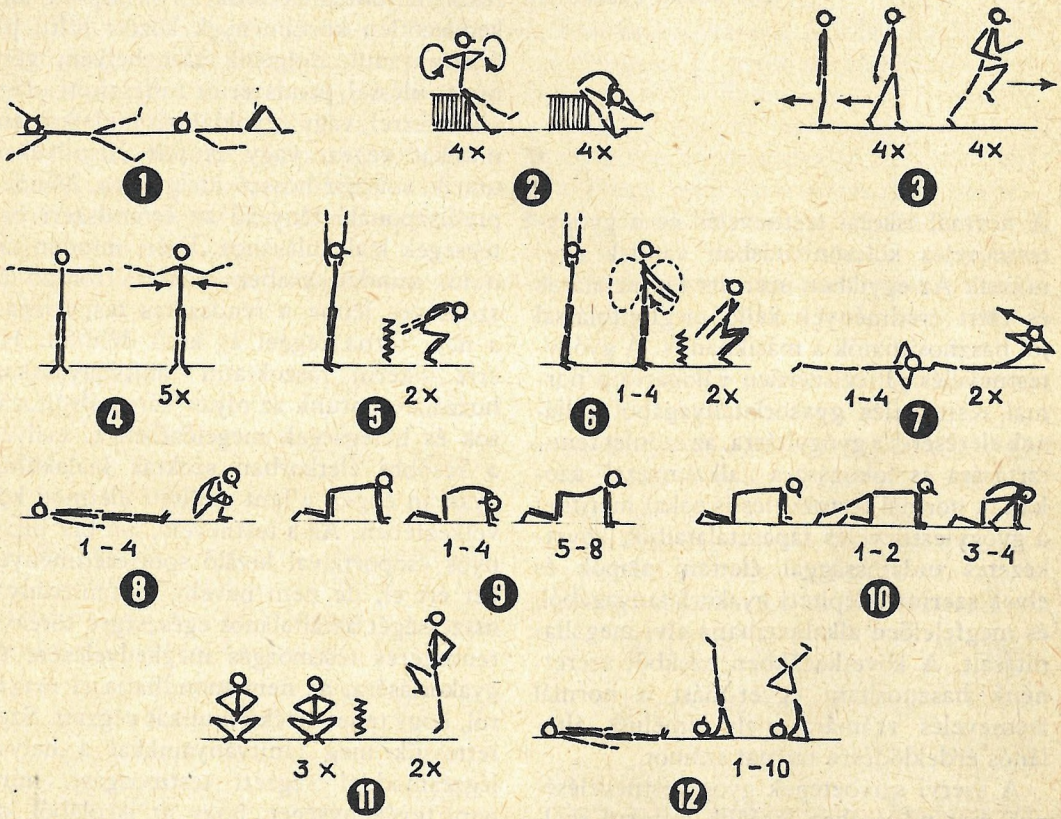
Orvosi statisztikák szerint mindinkább növekszik a szív- és érrendszerbeli betegségben szenvedők száma, melyek közül különösen az utóbbiak gyakran megelőzhetők lennének a helyes életmóddal. Ehhez tartozik a rendszeres testmozgás, a helyes testtartás, a helyes légzés. A mai kultúrember, így a tanuló is, napjának nagyobb részét létfontos életfunkciói szempontjából kedvezőtlen körülmények között tölti, pl. órákig tanul, dolgozik zárt helyen, görnyedt üléssel, rendszerint túlfeszített idegrendszerrel, vagy egyoldalúan foglalkoztató munkát végez, vagy zsúfolt járműveken utazik, sokszor hosszú ideig állva. Mindez prediszponáló tényező az érrendszeri betegségek kialakulásához. Ezért minden tanuló, minden ember számára fontos és szükséges lenne a rendszeres testmozgás, a napi torna reggel és késő délután. Ha erre sikerül rászoktatni tanítványainkat, hozzájárulhatunk az olyan káros elváltozások és betegségek megelőzéséhez, melyek a későbbi életkorban szoktak kialakulni, gyakran éppen a fent említett életmód következtében. Az a testnevelő, aki bár bizonyos csoportjával kiváló sporteredményeket ért el, de nem nevelte rá tanítványai összességét az általános egészségre törekvő rendszeres testmozgás megkedvelésére és gyakorlására, az nem mondhatja el magáról, hogy teljes értékű munkát végzett. Szerettessük meg tanítványainkkal a helyes légzésmóddal végzett testmozgást, mint napi tevékenységet, hogy az iskolából kikerülve is folytassák mint élvezettel végzett napi gyakorlatot, és ne kerüljenek azoknak a felnőtteknek a népes táborába, akiknek „sportteljesítménye" kimerül a futballmeccseken való szurkolásban.

Ezért hasznosnak tartottuk közreadni két gyakorlatsorozatot, melyekkel szívbeteg tanulóinkat foglalkoztatjuk, de amelyek több oldalú élettani hatásuk miatt jól alkalmazhatók általában az ifjúságnál és a felnőtteknél is. Az első sorozatban dominál a légzéssel összehangolt mozgás általános hatása: elsősorban helyes légzésre, szép testtartásra és mozgásra nevel, a másodiknál a ritmussal végzett mozgás és légzés az idegrendszerre van kedvező hatással. He-

tenként felváltva is gyakorolhatók, vagy esetleg az első reggel, a második délután, tanulás vagy munka közötti szünetben. Reméljük, hogy kedvet kelt, példát nyújt hasonló gyakorlatok tervezéséhez, és ezáltal mind több embert nevel a rendszeres és hatásos napi mozgásra és légzéskultúra megkedveltetésére.

A. sorozat

Apródi Jenő rajzai



1. *Lazító nyújtás és légzés.* — K. h. fekvés. Nyújtózkodás: váltogatott karnyújtás magastartásban, majd csípőből váltogatott lábnyújtás (taposás) esetleges izomgörcs megelőzése céljából.

Légzést előkészítő gyakorlatok:

Légcsőtisztítás: mélyen a légcsőből jövő, hirtelen indított, hosszan elnyújtott enyhe hangadás (huuu).

Orrjáratok tisztítása: mindkét orrnyílásból az orrfújás hirtelen, gyors utánzása.

Légutak ellenőrzése: lassú, finom orrszárnyi belégzés és kilégzés, mindhárom orrjárat szellőztetésével (1-re homlok, 2-re arc, 3-ra gége felé irányítva a belégzést).

Légzést bevezető gyakorlat: A törzs hasi szakaszának és az alsó bordáknak körkörös tágítása és összehúzása spontán légzéssel. 3—4-szeri ismétlés után az összehúzással egyidejűen elnyújtott kilégzés (suuu).

2. *Tartásjavító és lazító gyakorlat.* — K. h. ülés, mellhez tartás, láb nyújtva. 4 könyökkörzés hátra, spontán belégzéssel, törzshajlítás előre, magastartásban 4 váltogatott karnyújtással lábfejérintés, közben hangos kifújás (huuu), 3—4-szer.

3. *Lábizom- és talpboltozat erősítés ritmusos légzéssel egybehangolva.* — K. h. alapállás. 4 magas lábujj-járás hátra, tenyérfordítással előre, belégzés. 4 futólépés előre, magas térdemeléssel, kis törzshajlítással előre, hangos kilégzéssel (su-u-u), 3—4-szer.

4. *Helyes testtartásra nevelés, a hát- és lapockaizmok fejlesztése könnyed, préselésmentes légzéssel összehangolva.* — K. h. szögállás, oldalsó középtartás. Lapockazárás karrövidítéssel, majd karnyújtás. Gyakorlat közben hangos, éneklő hangon sorszámolás 1—8-ig a préselés megakadályozására, 4-szer.

5. *Az egész testre kiterjedő rugalmasító, lazító, kilégzést kényszerítő gyakorlat.* — K. h. szögállás, magastartás. Térdrugózással törzshajlítás előre, páros karlendítéssel mellső közép- és mélytartáson át hátsó rézsútos mélytartásba (1—2), térdrugózással törzsnyújtás a k. helyzetbe. Rugózás alatt ismételt kilégzés „hu-hu"-val, 3—4-szer.

6. *Oldalon fekvő izmok erősítése fordítással, spontán légzéssel kísérve.* — K. h. szögállás, magastartás. Térdrugózással nyolcas karkörzés a test bal és jobb oldalán (1—4), térdrugózással páros karlendítés bal hátsó rézsútos mélytartásba (5—6), vissza kiinduló helyzetbe (7—8). Ugyanez ellenkezőleg, 3—4-szer.

7. *Oldalon fekvő izmok erősítése hajlítással, alsó (rekesz) légzéssel összekötve.* — K. h. hasonfekvés, hajlítottkar, arc a kézfejen. Kifújás. Belégzés a hasfal és az alsó bordák körkörös tágításával (1—2), kilégzés hangosan (huuu) (3—4). Mellkasemelés és törzshajlítás balra (5—6), k. h. (7—8). A törzsemelés és -hajlítás a kilégzés végén és a légzésszünetben történik. Ugyanez ellenkezőleg is, 2-szer.

8. *Hasizomfejlesztés gyors, de erőteljes légzéssel összehangolva.* — K. h. hanyatt fekvés. Hasfaltágítás passzív belégzéssel (1—2), erőteljes, gyors kilégzés ismételt „su-su" hangoztatásával (3—4). Törzs- és térdemelés zsugorülésbe térdkulcsolással (5—6), ereszkedés kiinduló helyzetbe (7—8). Felülés és ereszkedés légzésszünetben, 3—4-szer.

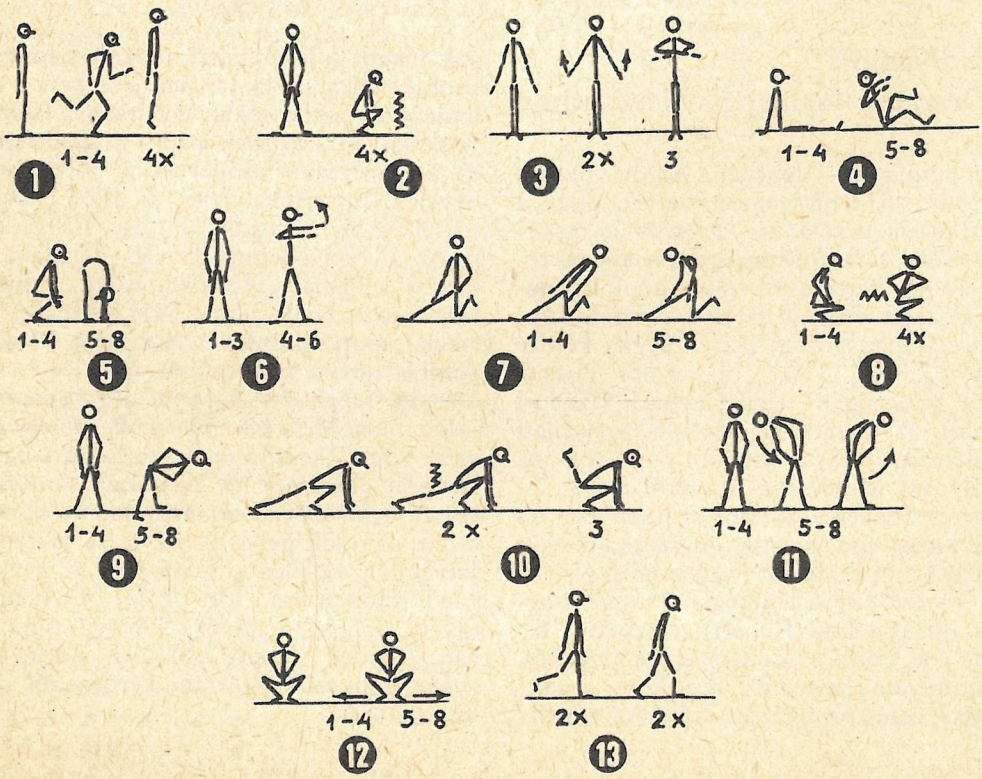
9. *Gerincoszlop rugalmasító gyakorlat alsó- és középlégzéssel egybehangolva.* — K. h. térdelőtámasz. Törzsemeléssel hátdomborítás (cicahát), hangos kilégzéssel (fuuu) (1—4); törzsleengedéssel homorítás egyidejű belégzés, kihangsúlyozva a bordák és a hasfal körkörös tágítását (5—8), 3—4-szer.

10. *Támaszgyakorlat erőteljes alsó és középső légzéssel egybehangolva.* — K. h. térdelőtámasz. Kifújás. Balláb-nyújtás hátra, egyidejűleg a hasfal és a bordák tágításával belégzés (1—2), térdemelés kétszer homlokérintéssel (3—4), szakaszos kilégzéssel (ha-ha), vissza k. h.-be (5—8), légzésszünet, 2—3-szor.

11. *Lábizomerősítő, gerincoszlop-rugalmasító gyakorlat, spontán légzés.* — K. h. guggolóállás, kéz csípőn. 3 térdrugózás guggolásban, majd térdnyújtás, szögállás (1—4), két duplázó szökdelés bal, jobb térdemeléssel (5—8). Ugyanez ellenkezőleg, 3—4-szer.

12. *Támaszgyakorlat, szabad és préselésmentes légzéssel és vérkeringésszabályozással (vénás visszafolyás elősegítése) összehangolva.* — K. h. hanyatt fekvés. Emelés tarkóállásba, lassú „biciklizés" közben hangos számolással (1—10).

B. sorozat



1. K. h. alapállás. 4 futólépés helyben, belégzés fokozatos törzsemeléssel (1—4). 4 szökdelés páros lábon, kis törzshajlítással előre, kilégzés (ha-ha) hangos hangképzéssel (5—8).

2. K. h. légzési alapállás: kis terpesz, kéz a combon, kézhát előrenéz, hüvelykujj hátul, könyök enyhén hajlítva, kis törzshajlítás előre. Törzsemeléssel belégzés — teljes légzés — (1—4). Guggolásban 4 rugózás kilégzéssel, (suuu) hangos hangképzéssel (5—8).

3. K. h. alapállás, kar oldalsó rézsútos mélytartásban, tenyér előrenéz. Karhúzás kétszer hátra, belégzéssel (1—2). Karkeresztezés a test előtt mélytartáson át (3), kiinduló helyzet (4), kilégzés (fuuu).

4. K. h. nyújtott ülés, kéz lazán a test mögött. Belégzés — teljes légzés — (1—4). Lábemelés „biciklizés", karral egyidejűleg mellúszás utánzása, kilégzés (suuu) (5—8).

5. K. h. guggolóállás. Belégzés — közép-felső — (1—4). Térdnyújtással törzshajlítás előre, kilégzéssel, „hi-ha-hukk" hangképzéssel (5—8).

6. K. h. légzési alapállás a fent leírt módon. Belégzés — teljes légzés — (1—3), karemelés bal oldalsó középtartásba, törzsfordítással balra, 3 karhúzás hátra kilégzéssel (suu), hangos hangképzéssel (4—6). Ugyanez ellenkezőleg is.

7. K. h. bal térdelés, jobb láb oldalt nyújtva, bal kézzel combfogás, jobb kéz nyújtva a jobb combon. Mérsékelt törzsdöntéssel balra jobb oldali bordalégzés (1—4); törzshajlítással jobbra kilégzés (hi-hi) hangképzéssel (5—8).

8. K. h. sarokülés, combfogás. Teljes légzéssel belégzés (1—4); törzsfordítás balra, jobbra 2-szer, egyidejűleg csípőrugózás, minden fordulatnál kilégzéssel, „hi-ha-hóó" hangképzéssel (5—8).

9. K. h. terpeszállás, légzési alaphelyzet. Teljes belégzés (1—4); kéz csípőre, előre törzshajlítgatással, balra-jobbra kilégzéssel (huuu) (5—8).

10. K. h. bal guggolótámasz, jobb láb hátul nyújtva. Két rugó a bal lábon (1—2), majd bal láblendítés oldalt (3), vissza kiinduló helyzetbe (4). Ugrással lábcsere és ellenkezőleg is. Belégzés 1—2-re, kilégzés 3—4-re (suuu).

11. K. h. légzési alapállás. Belégzés — teljes légzés (1—4). Kéz csípőre, törzshajlítással jobbra kezdve, törzskörzés szakaszos kilégzéssel (hi-ha-hóó), körzés folytatása hátra, légzésszünet (5—8). Ugyanez ellenkezőleg kezdve.

12. K. h. guggolóállás, kézkulcsolással hátul a csípő mögött. 2 csárdás lépés balra, 2 jobbra. 1 lépés belégzés (1—2), 1 lépés kilégzés (3—4). Hangképzés a kilégzéskor (hi-hi).

13. Járás közben 2 lépésre belégzés tenyérfordítással előre, 2 lépés kilégzés tenyérfordítással befelé, halk kifújás, kilehelés.

Tanfolyamok az Országos Pedagógiai Intézetben

1967. január 30 — február 1 között 3 napos továbbképző tanfolyamon vettek részt a testnevelési *vezető és középiskolai szakfelügyelők*. A tanfolyam egyik központi témaköre az osztályozás volt. Ennek keretében előadások foglalkoztak a követelménytámasztás pedagógiai, pszichológiai kérdéseivel (Tiboldi Tibor), a tanulói teljesítmény pedagógiai jelentőségével (Nádori László), az osztályozás aktuális gyakorlati problémáival (Sós István), továbbá az osztályozás jelenlegi helyzetéről Stark Tivadar és Szekeres Sándor számolt be. Az előadásokat vita követte. A másik témakör a mozgástanulással és -tanítással foglalkozott részben a pszichológiai tanuláselméletek (dr. Büchler Róbert), részben a kibernetika (Burka Endre) szemszögéből. A tanfolyam harmadik témaköre a tananyagtervezés problémája volt. Az előadások főként a különböző vitákon felmerült problémákkal (Sós István), részben a jelenlegi tapasztalatokkal (Harsányi László, Kiss István), részben pedig a koedukáció és az összevont csoportokkal folyó testnevelés tapasztalataival (Raffel Zoltán) foglalkoztak. Csopaki István honvédőrnagy a honvédelmi nevelés feladatairól tartott előadást. Az oktatásügy aktuális kérdéseiről Nyíri János MM főelőadó, az iskolai sport időszerű feladatairól Mezőfy András tartott tájékoztatót.

1967. február 15—16-án a *gyógytestnevelési továbbképzési központok vezetői* részére volt előkészítő tanácskozás. A tanácskozáson előadások és bemutató tanítások voltak a következő témakörökben: hypertóniás tanulók gyógytestnevelése (Kránitz Istvánné), önállóságra nevelés az orthopaed csoportban (dr. Páldi Gyuláné), egyéni terhelés a szervi szívbeteg csoportban (Csider Tibor). Mónus András a gyógytestnevelés lélektani kérdéseiről tartott előadást.

Vizsgálati módszerek

Matematikai-statisztikai módszerek a testnevelés-kutatásban

DR. BAKONYI FERENC

A matematikai-statisztika szükségessége

Ma már a tudományos élet összes experimentális jellegű területein mind elterjedtebbé válik a kísérlet, a megfigyelés stb. eredményeinek matematikai-statisztikai feldolgozása. Tudományos igénnyel írt tanulmány nem is képzelhető el nélküle.

A testnevelő tanár számára két szempontból fontos a matematikai-statisztika ismerete:

1. Napjainkban az iskolai testnevelésben is mind gyakoribbá válik a tudományos vizsgálódás — hiszen enélkül nem lehetséges az előrehaladás — s sok testnevelő tanár végez vizsgálatokat. Az adatok korszerű feldolgozása érdekében tehát szükségletként lép fel a legalapvetőbb matematikai-statisztikai ismeretek elsajátítása.

2. De nemcsak a kutatással foglalkozók számára nélkülözhetetlenek ezek az ismeretek, hanem azon testnevelők részére is, akik lépést akarván tartani a testneveléstudomány, illetőleg a testnevelést és sportot érintő társtudományok testnevelési vonatkozású részének fejlődésével, szakirodalmat olvasnak. A komoly szakirodalom ugyanis a kísérleti eredményeket a matematikai-statisztika segítségével dolgozza fel.

A következőkben azokat a legalapvetőbb matematikai-statisztikai eljárásokat ismertetjük, amelyek a testnevelő tanárok számára szükségesek lehetnek, s amelyek nem igényelnek komolyabb matematikai előképzettséget.

I. *A matematikai-statisztikai feldolgozás menete*

A matematikai-statisztikai munka több szakaszra oszlik. Ezek a következők:

1. Az első szakasz a kísérlet, a megfigyelés stb. megtervezése, illetőleg programjának elkészítése. Ez magában foglalja a vizsgálat céljának meghatározását, a vizsgálandó sokaságok[1] (sportolók, iskolai tanulók) és ismérvek[2] kiválasztását, valamint a matematikai-statisztikai feldolgozás menetének megtervezését.

2. A második szakasz a kísérlet, a megfigyelés stb. lebonyolítása, s az adatok felvétele, illetőleg begyűjtése.

3. A harmadik szakasz az adatok ellenőrzése. Ennek különösen nagy tömegű adatfelvételeknél, kérdőívek esetében stb. van nagy jelentősége.

4. A negyedik szakasz az adatok matematikai-statisztikai feldolgozása.

5. Az ötödik szakasz a feldolgozás révén nyert eredmények szaktudományi jellegű értékelése.

II. *A kísérlet megtervezése*

Ha valamilyen testnevelési jellegű tudományos problémát eredményesen meg akarunk oldani, először el kell készítenünk a megoldás tervét. Ennél a következőket kell tekintetbe venni:

1. a testnevelési probléma természetét és a kísérlet célját;
2. ezeknek megfelelően a választandó kísérleti eljárást;
3. a technikai körülményeket;
4. a felhasználandó matematikai-statisztikai értékelő módszert.

Amikor már alaposan tanulmányoztuk a testnevelési probléma természetét, s meghatároztuk kísérlet célját, ki kell választanunk a megfelelő vizsgáló eljárást. Ez utóbbi természetének megfelelően el kell döntenünk, hogy mennyi legyen a kísérleti személyek száma, amely létszám mellett az illető kísérleti eljárással megbízható eredményt kaphatunk. Amennyiben ugyanis túl kevés a kísérleti személyek száma, úgy vagy semmilyen eredményt nem kapunk, vagy ha igen, az nem lesz megbízható. Ha pedig túl nagy a létszám, akkor egy csomó fölösleges időt, munkát, és pénzt pazarolunk el. Ezzel kapcsolatban tájékoztató jellegű szabályként megemlíthetjük, hogy amennyiben keresztmetszet-vizsgálatról van szó (ugyanazon időben egy alkalommal történő adatfelvétel), akkor nagyobb tömegű kísérleti személyre van szükség; míg a longitudinális vizsgálatnál (hosszabb időn keresztül ugyanazokon a kísérleti személyeken többszöri adatfelvétel) kisebb létszámmal is megelégedhetünk.

Lényeges az is, hogy a kísérleti és kontroll csoportokban lehetőleg egyenlő, vagy legalább közel egyenlő létszámú tanuló legyen. Ez két szempontból fontos:

---

[1] A statisztikai sokaság olyan egyedek összessége, amelyek bizonyos meghatározott tulajdonságok szempontjából egyformák (pl. iskolai tanulók), más tulajdonságok szempontjából pedig különbözőek (pl. életkor, tanulmányi előmenetel).

[2] A statisztikai ismérvek olyan jellemzők, amelyek osztályozás alapjául szolgálhatnak. Megkülönböztetünk időbeli (földrajzi megjelölés) és tárgyi ismérveket. Ez utóbbiak kétfélék lehetnek: minőségi és mennyiségi ismérvek. Mennyiségi az ismérv, ha valamely számmal, minőségi, ha valamilyen minőséggel (pl. férfi, nő) jellemezhető.

1. Mind a kísérleti, mind a kontroll csoportokat egyforma létszámú csoportokra oszthatjuk, pl. 40-es létszám esetén: 20:20, vagy 10:10:10:10.

2. Megkönnyíti a számításokat és a táblázatok készítését.

Testnevelési jellegű kísérleteknél fontos az is, hogy a vizsgálandó ismérvet alapul véve, a kísérleti és kontroll csoportok a kiindulásnál lehetőleg egyformák legyenek. Pl. Ha az erőfejlesztés két fajtáját vizsgáljuk két 30-as létszámú csoportnál, akkor a két csoportba tartozó személyeket úgy kell összeválogatni, hogy a csoportok legalább közel egyenlő szintről induljanak.

Amennyiben edzésbeli, módszerbeli eljárások hatásosságát vizsgáljuk, ügyelnünk kell arra, hogy az alkalmazott megterhelések egyformák legyenek stb.

Mielőtt a tulajdonképpeni kísérletet elkezdenénk, munkahipotézisünket, kísérleti és feldolgozási eljárásunkat próbakísérlettel ellenőrizzük. Így módunkban áll a tervezési hibákat kijavítani, s a kísérleti eredmények megbízhatóságát fokozni.

III. *Az adatfelvétel*

Itt nem foglalkozunk az adatfelvétel speciális, kísérleti-technikai jellegű problémáival, hanem csupán azokkal, amelyek statisztikai vonatkozásúak. Ebből a szempontból két fontos kérdés van:

1. a vizsgált sokaság fajtája és
2. a felvétel köre.

A vizsgált sokaság fajtája szerint időponti és folyamatos felvételeket különböztetünk meg.

Az *időponti* felvételeket álló sokaság, míg a *folyamatos* felvételeket mozgó sokaság esetén alkalmazzuk. Időponti felvétel pl. annak megállapítása, hogy egy adott időpontban egy konkrét iskolában hány minősített sportoló van; folyamatos pedig annak évről évre történő regisztrálása, hogy egy konkrét iskolában miként változik évenként a minősített sportolók száma.

Igen lényeges a statisztikai-számítási eredmények megbízhatósága szempontjából a *felvétel köre*. Ezzel kapcsolatban teljes körű és részleges felvételeket különböztethetünk meg.

A vizsgált sokaság minden tagjára kiterjedő felvételt *teljes* körű felvételnek nevezzük. Ilyen pl. az olyan adatfelvétel, amely az iskola minden tanulójára kiterjed.

Részleges adatfelvételnek nevezzük az olyan adatfelvételt, amely a sokaságnak csak egy meghatározott részére terjed ki. A részleges felvételnek ismét több fajtája van, számunkra leglényegesebb az ún. *reprezentatív felvétel.*

Reprezentatív felvétel esetében az igazi sokaság helyett, annak csupán egy meghatározott részéről veszünk fel adatokat. A felvételnek ezt a fajtáját akkor alkalmazzuk, amikor az egész sokaságról nincs módunkban adatokat felvenni.

A reprezentatív felvétel végrehajtásának szigorú szabályai vannak. E felvétel eredménye azonban helyes végrehajtás esetén sem teljesen pontos. Azáltal ugyanis, hogy az alapsokaság egy részét figyelmen kívül hagytuk, bizonyos hibát követtünk el, amelyet általában a véletlen hibájának nevezünk. A valószínűség számítás révén az elkövetett hiba nagyságát meg tudjuk állapítani, és így az eredményeket helyesen bírálhatjuk el.

IV. *Az adatok ellenőrzése*

A felvett adatokat ellenőriznünk kell, s természetszerűleg a hibákat ki kell javítanunk. Amennyiben a korrekció nem lehetséges, a hibás adatokat a feldolgozásból ki kell hagyni. Az ellenőrzés elmulasztásával az egész kísérlet sikerét kockáztatjuk.

V. *Gyakorisági sorok képzése*

A statisztikai feldolgozás első lépése az adatok statisztikai sorokba való rendezése.

Legelőször minden rendszer nélkül, a felvétel sorrendjében leírjuk a kapott értékeket. Pl. egy osztály magasugró eredményeit vizsgálva, az első eredeti statisztikai sor:

85	100	85	80	100
110	80	115	95	75
90	95	80	90	85
100	105	95	100	85
95	75	85	105	90
105	70	110	85	95
90	90	90	90	90

Ennek alapján az értékeket matematikailag rendezzük, aszerint, hogy az egyes értékek hányszor fordulnak elő. Az előbbi példát folytatva ilyen táblázatot kapunk:

Magasságok	Gyakoriság	Magasságok	Gyakoriság
70	1	95	5
75	2	100	4
80	3	105	3
85	6	110	2
90	8	115	1

Nagy tömegű személy vizsgálata esetén a fenti gyakorisági sor túlságosan terjedelmes, azért az egymáshoz közel eső értékekből összevonás révén *osztályokat* képezünk. Az osztályok nagysága az előforduló értékek variációs terjedelmétől függ. (A variációs terjedelem a legkisebb és legnagyobb érték közötti különbség, azaz példánkban 115 — — 70 = 45 cm.) Természetesen nagy variációs terjedelem esetén az osztályok is nagyok lesznek, és megfordítva. Vigyázni kell azonban arra, nehogy túl nagy osztályokat képezzünk, mert ez

esetben az eloszlás sajátosságai elmosódhatnak. Viszont túl kis osztálynagyság esetén a véletleneknek esetleg túlságosan nagy szerep jut.

Az osztályokat jelölhetjük osztályhatárokkal vagy osztályközepekkel. Az előbbi pontosabb és szemléletesebb. Pl.

Osztályhatárok	Osztály-közepek	Gyakoriság
70 — 75	72,5	3
75,1 — 80	77,5	3
80,1 — 95	82,5	6
85,1 — 90	87,5	8
90,1 — 95	92,5	5
95,1 — 100	97,5	4
100,1 — 105	102,5	3
105,1 — 110	107,5	2
110,1 — 115	112,5	1

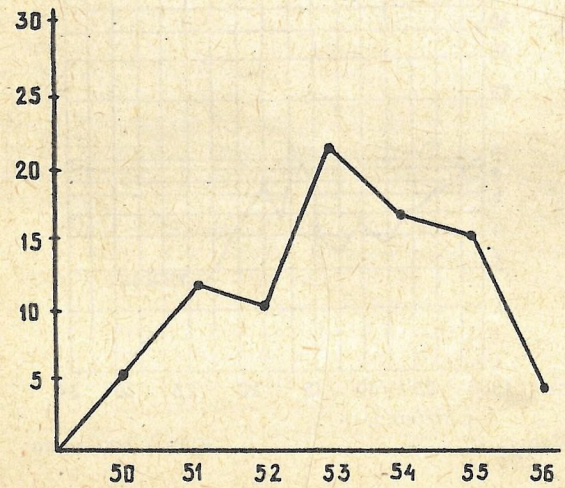
VI. *Gyakorisági sorok grafikus ábrázolása*

A gyakorisági sorokat természetüknek megfelelően grafikusan többféleképpen ábrázolhatjuk. Ezek közül leggyakrabban a következőket használjuk:

1. vonaldiagram,
2. oszlopdiagram,
3. kartogram,
4. logaritmikus ábrázolás

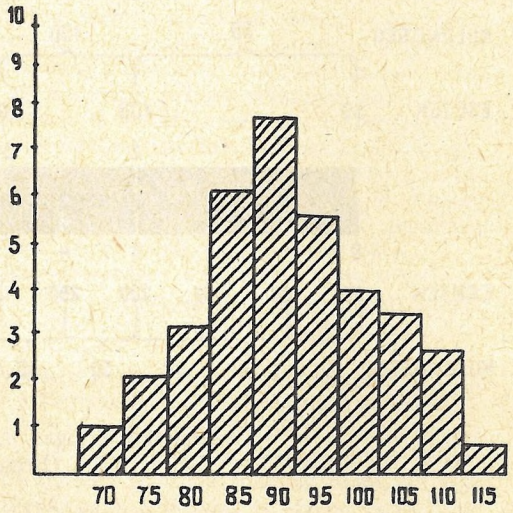
1. *Vonaldiagram*

Folyton változó értékek eloszlásának ábrázolására vonaldiagramot szoktunk használni. Ennek leggyakoribb fajtája a gyakorisági poligon. Ezt megkapjuk, ha a vízszintes tengelyre fölmérjük az egyes értékeket, s a kapott pontokat vonallal összekötjük. Pl. egy iskola minősített sportolóinak számát évenkénti elosztásban a következő poligon szemlélteti:



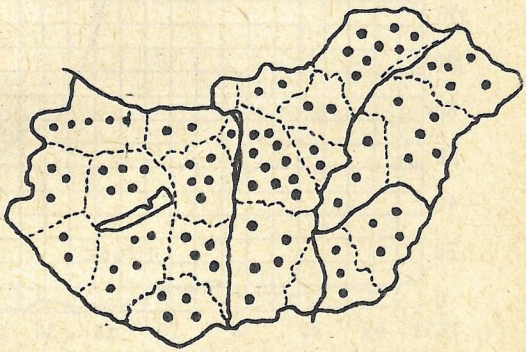
2. *Oszlopdiagram*

A gyakorisági sor értékeit leggyakrabban oszlopdiagram segítségével ábrázoljuk. Ennél a gyakoriságok nagyságát oszlopok segítségével szemlélhetjük. Az így kapott diagramot hisztogramnak is szoktuk nevezni. Ábrázoljuk pl. oszlopdiagrammal a már például vett osztály magasugró eredményeit:



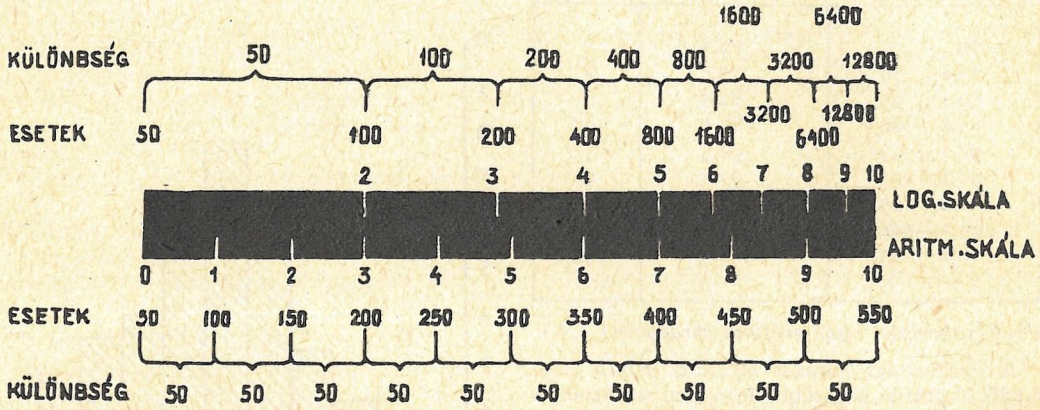
3. *Kartogram*

A kartogram olyan földrajzi térkép, amelynél az egyes országrészekbe a rájuk jellemző statisztikai adatokat berajzoljuk. Az értékek nagyságát vagy pontokkal (ezek nagyságával és sűrűségével), vagy oszlopok segítségével stb. ábrázoljuk. Pl. az iskolai tornatermek számának megyénkénti elosztását a következő kartogram mutatja. (Az alábbi kartogram teljesen fiktív adatokat mutat.)



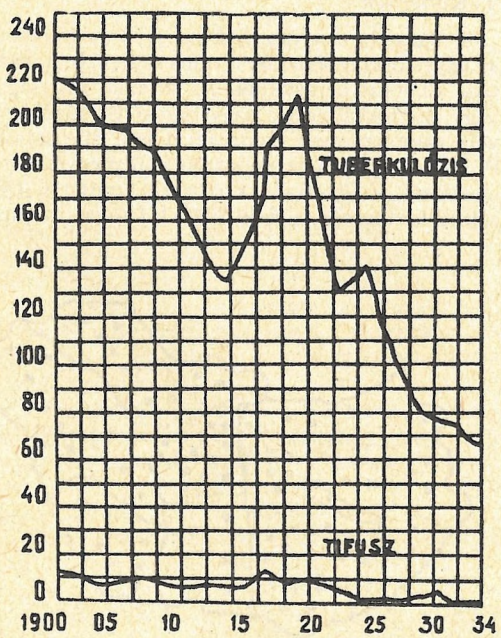
4. *Logaritmikus ábrázolás*

Logaritmikus ábrázolásra akkor kerül sor, ha valamely érték relative hasonló nagyságú változásait grafikusan hasonló nagyságban kell ábrázolni. A logaritmikus és aritmetikus ábrázolás közt levő elvi különbséget az alábbi ábra szemlélteti.

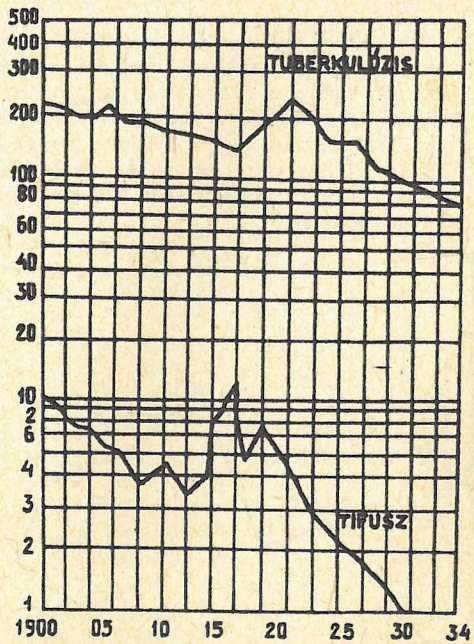


Aritmetikus és logaritmikus skála összehasonlítása
(Erna Weber)

Egy konkrét gyakorlati példa: a tuberkulózis és tífusz egy évben 100 000 lakosra eső haláleseteit a következőképpen ábrázolhatjuk:



aritmetikusan



logaritmikusan

(Erna Weber)

Apródi Jenő rajza

A szakirodalom és a tudományos tájékoztatás szerepe a testnevelésben

A testneveléstudomány fejlődése magával hozta a tárggyal kapcsolatos irodalom nagyarányú növekedését. Vitathatatlan tény, hogy a testnevelőknek — mind pedagógiai, mind szakmai színvonaluk emelése érdekében — ismerniük kell a szakirodalmat, mivel enélkül lehetetlen színvonalas oktató-nevelő munkát végezni. A publikációk szinte áttekinthetetlen dzsungelében azonban igen nehéz tájékozódni. Napjainkban valamennyi tudományág komoly problémája a szakirodalmi információ, melyet csak rendkívül gondosan vezetett dokumentáció segítségével lehet megoldani.

A *dokumentáció* tulajdonképpen egy új tudományág, amely a különböző területek témáiról gyakorlati célú adatközlést szolgáltat és — eltérően a bibliográfia retrospektíve mindent feltáró módszerétől — csak aktuális kérdésekre tér ki, ezeket viszont sokkal részletesebben, átfogóbban tárgyalja. A dokumentáció ebben az értelemben tehát nemcsak anyaggyűjtés és megőrzés, hanem fontos feladata a *kiválogatás, besorolás, feldolgozás*, valamint az így rendezett dokumentumok *gyors hozzáférhetőségének biztosítása, közzététele.*[1]

A testneveléstudománynak is fontos „alkalmazott" segédtudománya a dokumentáció. Az 1964-ben Budapesten megtartott *nemzetközi konferencia* egyik célja éppen a testnevelési irodalommal kapcsolatos tájékoztatás kérdésének tisztázása volt. Több előadás foglalkozott a témával, és rámutatott a tudományos értékű dokumentáció megszervezésének fontosságára. A konferenciát követően jelentős előrelépés történt a probléma gyakorlati megoldása felé. Lengyelországban a *Tudományos Tájékoztató Iroda* keretén belül végzik ezt a munkát, néhány országban pedig külön *testnevelési és sportdokumentációs irodát* állítottak fel. Sok értékes kiadvány, bibliográfia látott napvilágot azóta, melyek az egyes szakterületek összefoglaló irodalmát tartalmazzák (ilyen pl. a belga dokumentációs iroda összeállítása, a „sport és munka" témaköréről, a rekreációról stb.).

Magyarországon a testnevelési és sportkutatások viszonylagos elmaradottsága miatt sokáig a dokumentáció is csak nagyon kezdetleges formában létezett. A fejlődés üteme azonban szükségszerűen e téren is követelte a változást. Ma már a *Testnevelési Tudományos Kutató Intézetben* működik *dokumentációs központ.* A szakanyagot jól bevált módszerrel osztályozzák, így az érdeklődők minden témához aránylag rövid idő alatt összegyűjthetik a magyar és idegen nyelvű irodalmat. A nemzetközi anyag egy részét a havonta megjelenő *Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató* kiadvány formájában is hozzáférhetővé teszi.

A szakirodalmi tájékoztatás terén fontos szerepet tölt be a *Testnevelési Főiskola Könyvtára.* Állományában megtalálható az összes magyar nyelvű önálló testnevelési és sportmunka, valamint a fontosabb külföldi kiadványok. A könyvtár 1962-től kezdve évről évre számot ad a megjelent szakkönyvekről és tanulmányokról (lásd: *„Magyar testnevelési és sportszakirodalom"*, szerk.: Ambrus László és Bálint Józsefné) .Ez a közlemény a magyar szakirodalmi tájékoztatás egyik legjelentősebb alapja. Ezt egészíti ki az 1966-tól félévenként kiadásra kerülő *„Idegen nyelvű testneveléstudományi gyűjteményes művek és közlemények"* című sokszorosítás, amely feltárja azokat a külföldi gyűjteményes anyagokat, melyek könyvterjesztői forgalomba nem kerülnek.[2]

---

[1] Cikkünk a „dokumentáció" fogalmat szűkített értelemben használja, tágabb felfogásban az írásos publikációkon kívül különböző tárgyak is ide sorolhatók (sportvonatkozásban pl. muzeális tárgyak, trófeák, érmek, sporteszközök, zászlók, plakátok stb.).

[2] A TF Könyvtár munkájának részletes áttekintését lásd lapunk 1965. 6. számában Ambrus L.: A testnevelés és sport könyvtárügyéről.

A könyvtári tájékoztatás közül a testnevelési szakemberek számára igen jelentős még az *Országos Pedagógiai Könyvtár* dokumentációjában található anyag. Az állandóan gazdagodó szakanyag részletesen tagolt és az iskolai testnevelés szinte valamennyi kérdését érintő színvonalas tanulmányokat tartalmaz.

Szakirodalmi tájékoztatásunk egyik legnagyobb *fogyatékossága*, hogy — az elméleti kutatómunkához elengedhetetlenül szükséges — tudományos szintű *sportbibliográfia* a mai napig sem áll a szakemberek rendelkezésére. A TTT megbízásából készített *„Magyar Sportbibliográfia"* csak kísérletnek tekinthető és alapos átdolgozásra, kiegészítésre szorul. A közelmúltban a *Testnevelési Tudományos Tanács* keretében megalakult *Bibliográfiai Bizottság* Kőhalmi Béla Kossuth-díjas professzor vezetésével — az évtizedek óta tartó próbálkozások után — ismét megkezdte a bibliográfia előkészítését. A munka jelenleg a szakrend összeállításánál tart, és reménytőleg most már néhány év múlva olyan szakaszba jut, hogy gyakorlati segítséget adhat a kutatóknak.

További hiányosságként kell megemlíteni, hogy nincs magyar nyelvű *sportenciklopédiánk*, mely *lexikálisan összefoglalná a lényeges szakmai kérdéseket* és kitérne a *határtudományok* idevágó eredményeinek ismertetésére is.

Az utóbbi időben örvendetes *javulás mutatkozik* szakirodalmunk intenzívebb feltárása, a eltájékoztatás javítása terén. Gondolunk itt az elmúlt években megjelent *szakbibliográfiákra*, mint például Ambrus László—Grubich Vilmos: *„Sportegészségügyi bibliográfia"*, László István: *„Olimpiai bibliográfia"* és nem utolsósorban *„Az ifjúsági testnevelés magyar irodalmának bibliográfiája"*. Az utóbbi kiadványra *külön fel szeretnénk hívni a gyakorló testnevelő tanárok figyelmét*, mert világos tagolása, valamint tárgymutatója könnyen hozzáférhetővé teszi az ifjúsági testnevelés egyébként nagyon szétszórt, szerteágazó irodalmát. A könyvtár eddigi legjelentősebb kiadványa ez, és komoly segítséget adhat az iskolai munkában felmerülő gyakorlati vagy elméleti problémák megoldásában.

*

A fent elmondottak egyértelműen *bizonyítják a szakirodalom szükségességét*. Bizonyítja azonban ezt a mindennapi élet is. Hányszor hallani tanári szobában, konferencián, szakmai megbeszéléseken, hogy kollégák könyveket, cikkeket keresnek egy-egy kérdés alaposabb tanulmányozásához. Előfordul, hogy nagyon hiányos vagy esetleg nincs is a témával kapcsolatban semmilyen forrásmunka. Legtöbbször azonban van irodalom, sőt egyre növekvő számban, amit talán legjobban igazol a TF Könyvtár éves bibliográfiájában található művek számszerű emelkedése: 1962-ben 1077 önálló mű és cikk szerepel az összefoglaló kötetben, míg 1965-ben már 1920 a számba vett írás.

Az iskolai és azon kívüli *nagy elfoglaltság* miatt szinte lehetetlen lépést tartani ezzel a mértani haladvány szerint növekvő irodalommal. De mégis *kell rá időt szakítanunk*, hogy legalább a szaktárgyat érintő fontosabb publikációkat nyomon kövessük. Ehhez igyekszünk valamelyes segítséget adni *„Szakirodalmi Figyelő"* rovatunk beindításával. *A figyelő célja* vázlatosan ismertetni azokat a hasznos külföldi és hazai munkákat, amelyek korszerűbbé, színesebbé tehetik oktatási módszereinket, vagy megtermékenyítő ötletet adhatnak kutatásainkhoz. Ismertetéseinket igyekszünk *széles alapon* végezni; a *konkrét szaktárgyi irodalom* mellett kitérünk *általánosabb kérdésekre* és *részletproblémákra* is (pl. segédkönyvek, módszertani közlemények ismertetése, nyári táborozások, osztályon kívüli testnevelés, szertárak, gazdasági-szervezési kérdések, az ifjúsági szervezetek sportja, a pedagógiai sajtó szakágunkat érintő cikkei, ankétok, kongresszusok témáinak közlése stb.). Lehetőség szerint nehezebben elérhető anyagokról referálunk, és az oktató-nevelő munkát segítő írásokra hívjuk fel a figyelmet.

Bízunk benne, hogy rovatunk — szerény keretei között is — hasznos *segítséget ad a tájékozódás megkönnyítéséhez*. Olvasóink részéről jövő minden megjegyzést — amely hozzájárul, hogy szakirodalmi figyelőnk jobban megfeleljen céljának — figyelembe veszünk és köszönettel fogadunk.

*

● Az iskolai testnevelés néhány problémája

A tanulmány néhány módszert ismertet, hogyan lehet megszerettetni a testnevelést már az óvodáskortól kezdve. Legfontosabbnak tartja, hogy a tanulókban kialakuljon a higiéniai készség és a rendszeres testgyakorlás szokása. Felveti a testnevelés és a többi tárgy kapcsolatát, például célszerűnek tartaná, ha a biológiában mélyebben megvilágítanák az emberi mozgás, az izomelfáradás okait, a munka és pihenés helyes arányát stb.

(Szovetszkaja Pedagogika. 1962. 3. sz. Szerző: Zsdanov—Filipovics).

● A hasmánt-magasugrás oktatása a testnevelési órán

Az iskolai tantervben szerepel a hasmánttechnika oktatása, sok tanár azonban viszolyog ettől, mert nem ismeri eléggé. A szerző részletesen kifejti a roham, az elrugaszkodás és a légmunka fázisait. Hasznos módszertani ismerete-

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 1 1967 г.

Л. д-р Марта Макар: Исследования к выработке нормативной системы оптимальной нагрузки 1

Шандор Варга: Опыт исследований эффективности обучения в Будапеште 5

Марианна Гомбош-Надори: Точки зрения к узнаванию и характеристики личности (Часть 2) 8

Юдит Маньяи: К литературе на венгерском языке об успехе и неудаче..... 12

Тибор Тибольди: Метание мяча в прыжке... 16

д-р Лайошнэ Кальмар: Игровой метод привыкать к музыке в художественной гимнастике 18

К. Гиндер—д-р Новакнэ: Серии упражнений к утренней гимнастике 23

д-р Ференц Баконьи: Математико-статистические методы в исследовании физкультуры 27

ОБЗОР

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 1/1967

Dr. Márta Makkár-L.: Untersuchungen zur Erarbeitung eines Normensystems zur optimalen Belastung 1

Sándor Varga: Erfahrungen zur Untersuchung der Effektivität des Unterrichts in Budapest 5

Marianna Gombos-Nádori: Gesichtspunkte zum Kennenlernen und Charakterisieren der Persönlichkeit (Teil II.) 8

Judit Mányai: Erfolg und Misserfolg in der ungarischen Fachliteratur 12

Tibor Tiboldi: Schlagballwurf mit Springen 16

Dr. Lajosné Kalmár: Spielerische Methode der Angewöhnung der Musik in der Kunstgymnastik 18

K. Ginder—Dr. L-né Novák: Übungsserien zur Morgengymnastik 23

Dr. Ferenc Bakonyi: Mathematisch-statische Methoden in der Forschung der Körpererziehung (I.) 27

UMSCHAU

---

ket is közöl, melyeket illusztrációkkal tesz szemléletessé.
(Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1965. 11. sz. Szerző: Gojhman.)

● A szemléltetőeszközök alkalmazása emeli a tanítás színvonalát

Az NDK Testnevelési Főiskolájának kutatócsoportja vizsgálta a különböző szemléltetőeszközök szerepét a testnevelésben. A szerző beszámol a kísérletek eredményeiről, részletesen foglalkozik a szemléltetőeszközök felhasználásának alapelveivel. Ismerteti a testnevelő tanárok feladatait a kísérletek továbbfejlesztésében és hasznosításában.
(Körpererziehung. 1964. 2. sz. Szerző: Borrmann.)

● A gyermeküdültetés pszichológiai tanulságai

A testnevelő tanár szoros kapcsolatban van a gyermeküdültetéssel, illetve az úttörő- és egyéb táborok vezetésével. A szerző tanulmányában olyan általános kérdéseket érint, melyek jól használhatók a különféle gyermekközösségek szervezésében. Ismerteti a csoport kialakulását és kialakítását, a főbb gyermektípusokat és ezek jellemzőit (pl. aktív, szociális, túl alkalmazkodó, antiszociális, agressziv stb.). Végül elemzi az üdülés pedagógiai-lélektani hatását.
(Pszichológiai Tanulmányok. Bp. 1966. IX. kötet. Szerző: dr. Elkán Gy.)

● Módszertani Tájékoztató

Megjelent az MTS „Módszertani Tájékoztató" első száma, amely a tokiói olimpia tapasztalatait elemzi. Három fő részének címe: Atlétika, Úszás és Egyéb. Az utóbbi fejezetben tárgyalt kérdések: kosár- és röplabda, súlyemelés, birkózás, ökölvívás, torna, vívás, a dopping problémája és az olimpikonok életkora. A jövőben további kiadványokat terveznek, a következő füzet a sportolók pszichológiai felkészítésének tapasztalatait teszi közzé.
(Módszertani Tájékoztató. 1966. 1. sz. Szerk.: TTKI. Felelős szerk.: dr. Hepp F.)

Takács Ferenc

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110